

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
6月 14日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	カラスカレイのごま味噌焼き ほうれん草のツナサラダ 煮込み大根	具だくさん麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 えび焼売
6月 15日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏ささ身のマヨネーズ焼き なすの南蛮漬け 麩の卵とじ	さわらの生姜あん 豆腐ときゅうりの中華サラダ じゃがの旨煮
6月 16日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	生姜ご飯 甘塩鮭の盛合わせ 五目豆煮 山芋のマリネ	鶏肉と玉子のふんわり炒め 豆腐のカニ風味あん ほうれん草のごま和え
6月 17日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 フルーツ	さばのおろしソースかけ スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン いんげんの辛子和え	牛肉のデミソース煮 (ら)豚肉のデミソース煮 野菜の卵とじ ごま豆腐
6月 18日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン 味噌汁 れんこん煮 フルーツ	はんぺんと野菜入りハンバーグ 炒り豆腐 キャベツのコールスローサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 さつま芋の冷製スープ チンゲン菜とわかめの玉子炒め
6月 19日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	チキン南蛮 青菜のわさび和え 野菜と里芋の五目煮	さばの梅煮 大豆とベーコンのカレー炒め キャベツの生姜和え
6月 20日 土曜日	ご飯 味噌汁 ひじき豆 ふりかけ	パン スープ ひじき豆 フルーツ	カラスカレイの照り焼き なすと豚肉の味噌炒め 伴三糸 (ら)白菜の酢の物	鶏肉の甘酢炒め 豆腐ステーキ 混ぜませナムル

土曜おやつ

杏仁豆腐

I