

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	スパゲッティミートソース 玉子スープ キャベツの和風サラダ	鱈の煮付け (特ら) カラスカレイの煮付け ひじきの炒め煮 (ら) こんにゃくと大豆煮 小松菜のしらす和え
12月 2日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	親子とじ キャベツときのこのスープ煮 はんぺんの酢みそ和え	ぶりの香り焼き (ら) カラスカレイの香り焼き ほうれん草のおかかポン酢和え 粕汁
12月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鯖の梅生姜焼き じゃが芋のカレー炒め きゅうりの酢の物	すき焼き風 大根の香味炒め 冷や奴
12月 4日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	和風コロケ 鶏ごぼう ブロッコリーの中華サラダ	鱈の梅煮 (特ら) カラスカレイの梅煮 めた ほうれん草の玉子炒め
12月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 フルーツ	鶏肉のみぞれ煮 (ら) ハンバーグのみぞれ煮 えびとえのきの卵とじ 糸こんにゃムル	カラスカレイの辛子マヨステーキ 豆腐のとろみ煮 きゅうりのごま醤油和え
12月 6日 金曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 のり佃煮	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鮭の照り焼き かぶの中華煮 ポテトサラダ	回鍋肉 豆腐の玉子あんかけ ほうれん草のなめ茸和え
12月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	鶏肉のフルーツ焼き トマトオムレツ ブロッコリーのお浸し	ぶりの幽庵焼き おでん風 きゅうりとツナのマリネ

土曜日おやつ ぜんざい