

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
2月 21日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	チキンピラフ えび焼売 (ら)やわらか焼売 三色ナムル	白身魚の和風ステーキ キャベツのお浸し 豚汁
2月 22日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鯖のカレーマヨ焼き 大豆とピーマンの炒めもの きゅうりのサラダ	鶏ももと白菜のクリーム煮 豆腐の卵蒸し 青菜のお浸し
2月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ミートローフ ごぼうと糸こんの煮物 キャベツのサラダ	さばの味噌煮 たまご焼き とろろ芋のおろし和え
2月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 卵風味ソース	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏天と揚げ出し豆腐 かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	赤魚の照り焼き ブロッコリーのクリームソースかけ 酢のもの
2月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 デザート	甘塩鮭の盛り合わせ 炒り豆腐 (ら)豆腐の卵とじ 白菜のお浸し	鶏肉の梅生姜焼き (ら)ハンバーグの梅生姜焼き 青菜のマリネ さつま汁
2月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉のチンジャオロース風 卵とじ ブロッコリーのサラダ	あじの土佐漬け (特ら)カラスカレイの土佐漬け 大根の玉子スープ いんげんの辛子和え
2月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 デザート	魚のムニエル野菜ソースかけ 根菜煮 ポテトサラダ	牛肉のおろしポン酢和え (ら)豚肉のおろしポン酢和え 青菜のごま和え 豆腐の肉味噌かけ

土曜日おやつ おはぎ