

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 20日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 デザート	焼うどん (ら)豚肉とキャベツの炒めもの 根菜の煮物 きゅうりとわかめのサラダ (ら)きゅうりと白菜のサラダ	白身魚のカレームニエル 半平の酢みそ和え 吉野汁
6月 21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	和風焼き肉 麩と野菜の白みそ煮 大根サラダ	赤魚の照り焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 野菜と厚揚げのさっと煮 (特ら)野菜と豆腐のさっと煮
6月 22日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	揚げ鮭のレモンソース和え なすの田舎煮 ほうれん草と長芋の和えもの	チキンステーキ 春雨の中華和え (ら)大根の中華和え チンゲン菜とえびの豆乳煮
6月 23日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ミートローフ きんぴらごぼう なます	鯖の味噌煮 キヌサヤの卵とじ 冷や奴
6月 24日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	肉野菜炒め 炊き合わせ ポテトサラダ	ぶりの醤油麴焼き (ら)カラスカレイの醤油麴焼き ひじきの金時豆煮 (ら)こんにゃくと金時豆煮 青菜のお浸し
6月 25日 金曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 卵風味ソース	パン スープ 切干煮 デザート	さわらの甘辛煮 大豆とベーコンのトマト炒め (ら)大豆とツナのトマト炒め なすのごま醤油和え	牛ごぼう (ら)やわらか団子とごぼうの煮物 冷やし汁 じゃがの高菜炒め
6月 26日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 (特ら)さつま揚げの煮物 キャベツの梅肉和え	カラスカレイの野菜あんかけ きゅうりのツナマヨサラダ 赤出し

土曜日おやつ

抹茶水ようかん

