

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 9日 日曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃煮	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	赤魚の煮付け スパゲティサラダ (ら) マカロニサラダ 豆腐のチャンプルー	鶏肉の生姜焼き かぼちゃ煮 春菊と大根のお浸し
2月 10日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	肉じゃが ブロッコリーの辛子和え オープンオムレツ	白身魚の味噌マヨムニエル 大根の厚揚げ煮 ほうれん草のしらす和え
2月 11日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃煮	パン スープ 煮豆 フルーツ	鮭のレモンじょうゆ焼き 春雨の炒めもの (ら) 野菜の炒めもの かぶと胡瓜のゆかり和え	親子とじ 具だくさん汁 キャベツのサラダ
2月 12日 水曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	和風ハンバーグ ひじき豆煮 ミモザサラダ	ぶりの韓国風煮 (ら) 白身魚の韓国風煮 根菜のごま炒め 半平の酢みそ和え
2月 13日 木曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン 味噌汁 大根煮 フルーツ	鯖のごま焼き 豆腐のきのこことじ 大根サラダ	豚肉の焼き肉風 (ら) 鶏肉の焼き肉風 ほうれん草と卵のお浸し ミネストローネ
2月 14日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	菜飯 ❀特別献立❀ グラタン 蓮根むし生姜あんかけ 大根の味噌煮 青菜和え 和菓子	牛ごぼう ソフトいなりのおろしかけ ほうれん草と糸こんのナムル
2月 15日 土曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉の味噌炒め 大豆とベーコンのスープ煮 きゅうりのごま酢和え	鮭と白菜の豆乳煮 卵とじ ブロッコリーの和風サラダ

土曜日おやつ

ぜんざい