

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 4日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	肉豆腐 たまごスープ オクラときゅうりのごま和え	さわらの照り焼き 冬瓜ときのこの生姜煮 ほうれん草のマヨネーズ和え
7月 5日 月曜日	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	鮭のマスタード焼き なめこおろし (ら)なめたけおろし 大豆と野菜のスープ煮	ミートローフ かぼちゃの煮物 もずく酢
7月 6日 火曜日	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	豚肉の中華炒め ひじきと里芋の煮物 (ら)里芋とこんにゃくの煮物 冷や奴	甘塩さば 人参のきんぴら なすのマリネ
7月 7日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 デザート	<b>❖特別献立❖</b> うな重 七夕そうめん 夏野菜の炊き合わせ かにと胡瓜の酢のもの 練り切り和菓子	ささ身の梅みそ蒸し 麩の卵とじ ごま和え 
7月 8日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	親子とじ 炒り菜 ブロッコリーのサラダ	白身魚の味噌バター焼き きのこ豆腐のスープ オクラと長芋のごま風味和え
7月 9日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	さわらの酢醤油焼き 青菜の中華煮 白和え	鶏もものおろし炊き キヌサヤの卵とじ キャベツのコールスローサラダ
7月 10日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 のり佃	パン スープ 切干煮 デザート	牛肉のチンジャオロース風 (ら)豚肉のチンジャオロース風 豆腐のとろみ煮 野菜サラダ	ぶりの酒蒸し (ら)カラスカレイの酒蒸し ごぼうとささ身のきんぴら 小松菜の酢みそ和え

土曜日おやつ

いちごのムースケーキ