

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
3月 14日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン 白菜の生姜和え ひじきのさっぱり煮 (ら)やわらか煮豆	赤魚のポン酢焼き たまご焼きとお浸し 三色サラダ
3月 15日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	フライドチキン 蒸し豆腐 ごま和え	鯖の土佐漬け きゅうりのサラダ じゃがの旨煮
3月 16日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	銀だらのみそ焼き かに玉風 ほうれん草と長芋のサラダ	鶏ももと大根煮 鯛つみれ汁 白菜のおかか和え
3月 17日 水曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	和風焼き肉 きゅうりのおろし酢和え 豆腐の旨煮	白身魚の梅風味焼き 五目ととろ キャベツのサラダ
3月 18日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	カレー肉じゃが 春雨炒め (ら)大根の炒めもの 冷や奴	鯖の蒲焼き ブロッコリーと桜えびのお浸し風 白菜の煮物
3月 19日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 卵風味ソース	パン スープ 大根煮 デザート	鮭の洋風照り焼き さつま芋と豆の煮物 ピーマンのおかか和え (ら)いんげんのおかか和え	麻婆豆腐 きんぴらごぼう 青菜と玉子のお浸し
3月 20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	バンバンジー わかめの卵とじ (ら)ほうれん草の卵とじ キャベツのツナサラダ	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 炒り豆腐 いんげんの辛し和え

土曜日おやつ やわらかおかき