

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
1月 10日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	鮭のごまダレ焼き 大根と厚揚げの煮物 人参とレーズンの洋風サラダ	牛肉のすき煮 (ら)豚肉のすき煮 はんぺんの酢みそ和え かぼちゃのポタージュ
1月 11日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏もものオイスターソース炒め (ら)鶏ささ身のオイスター炒め オープンオムレツ 青菜のしらす和え	赤魚の甘辛煮 かぶと柚子のさっぱり和え 豆腐のとろみ煮
1月 12日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	アジフライ ひじき煮 小松菜のお浸し	親子煮 豆腐の田楽 なます
1月 13日 水曜日	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	八宝菜 肉焼売 (ら)やわらか焼売 青菜と大豆の辛子和え	カラスカレイの昆布風味焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら)大根サラダ
1月 14日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 デザート	さばの味噌煮 キャバツとツナのサラダ 里芋のゆず風味煮	鶏もものおろし焼き (ら)ハンバーグのおろし焼き 蒸し玉子の甘酢あんかけ 二色のお浸し
1月 15日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	豚肉と白菜のカレー風味煮 根菜煮 ブロッコリーの和風サラダ	白身魚のオーロラソース焼き ほうれん草の卵とじ 赤出し
1月 16日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ゆずみそ	パン スープ 切干煮 デザート	ぶりの和風ステーキ (ら)カラスカレイの和風ステーキ 豆腐のたらこ煮 胡瓜とツナのマリネ	豚肉の生姜焼き (ら)鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう いんげんのおかか和え

土曜おやつ

スイートポテト

