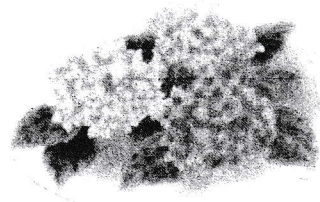
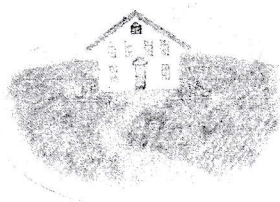
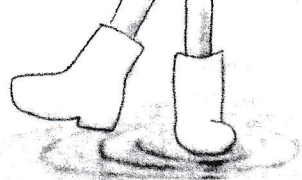


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

令和元年	朝	昼	夕	
6 / 16 (日)	ごはん 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	焼そば (②やわらかハ宝菜) 根菜煮 冷奴	カラスカレイのカレーニエール 半平の酢みそ和え 野菜のさつと煮
6 / 17 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	和風焼き肉 (②やわらか豚の和風焼き) 大根サラダ 麩と野菜の白みそ煮	魚春のごま焼き ブロッコリーと卵のサラダ 白菜と焼豆腐の煮物
6 / 18 (火)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 のり佃	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	魚青のみそ煮 チーズオムレツ キャベツの生姜和え	千キンステーキ 春雨の中華和え (②なすの中華和え) 千ゲン菜のクリーム煮
6 / 19 (水)	ごはん 味噌汁 厚あげ煮 (②人参煮) ふりかけ	パン スープ 厚あげ煮 (②人参煮) フルーツ	メンチカツ なすの田舎煮 胡瓜の酢のもの (②白菜の酢のもの)	赤魚の煮付け 玉ねぎとサヤの卵とじ お浸し
6 / 20 (木)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 ゆずみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	豚肉と野菜の炒めもの (②やわらか豚と野菜の炒めもの) 大根の炊き合わせ ポテトサラダ	ぶりのポン酢焼き (②ソフト鱈のポン酢焼き) いんげんの辛子和え ひじき豆腐 (②ひじきサンド煮)
6 / 21 (金)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 たまごかけ風 ソース	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	魚の甘辛煮 大根の香味炒め なすのごまじょうゆかけ	牛ごぼう (②やわらか豚ごぼう) じゃがの炒めもの 冷やしそうめん (②トマトの冷やし汁)
6 / 22 (土)	ごはん 味噌汁 里いも煮 ふりかけ	パン スープ 里いも煮 フルーツ	鶏肉の生姜焼き やわらか煮豆 キャベツの梅和え	カラスカレイの野菜あんかけ かぼちせのサラダ 赤出し



おやつ…フルーツゼリー