

献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 30年	朝	昼	夕	
12 / 23 (日)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) フルーツ	鶏肉のきのこソースかけ (④やわらかバーグの---) 紀文半平の卵とじ 和風サラダ	ぶどう大根 (⑤カラスカイ---) れんこんの炒め煮 春菊の味ポン和え
12 / 24 (月)	ごはん 味噌汁 里芋煮 たいみそ	パン スープ 里芋煮 フルーツ	牛肉とじゃがのソテー (⑤ソミットの牛肉と---) 豆腐の卵蒸し ほうれん草のサラダ	鯖の味噌焼き 白菜の甘酢和え 野菜スープ
12 / 25 (火)	ごはん 味噌汁 煮豆 (⑤やわらか煮豆) のり佃	パン スープ 煮豆 (⑤やわらか煮豆) フルーツ	オムライス 千切り アボカドサラダ	甘塩魚 (⑤生魚の塩焼き) いんげんりごま和え じゃがの旨煮
12 / 26 (水)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	さ、身と長いものカレー炒め (⑤やわらか鶏肉と---) キャベツのサラダ (⑤カリフラワーの---) 田楽	魚の生妻焼き かき玉汁 白菜のお浸し
12 / 27 (木)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 ふりかけ	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	カラスカイの西京焼き カニ焼売 白和え	親子とじ (④やわらか鶏の---) 白菜の味ポン和え けんちん汁
12 / 28 (金)	ごはん 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	ミートローフ 豆腐のサラダ 二色卵とじ	赤魚のおろし煮 (⑤魚の---) キャベツの生妻和え (⑤カリフラワー---) 野菜の炒め煮
12 / 29 (土)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) ふりかけ	パン スープ 生揚げ煮 (⑤豆腐煮) フルーツ	鯖の竜田焼き ひじきと金時豆煮 (⑤人参と豆腐団子煮) ほうれん草サラダ	鶏と白きの炒め煮 (⑤鶏やわらか肉と---) じゃがのきんぴら なめ草おろし

