

# 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<br>28日<br>日曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>切干煮<br>ゆずみそ     | パン<br>スープ<br>切干煮<br>デザート   | 焼きそば<br>(ら)豚肉の中華炒め<br>酢のもの<br>お吸い物                       | 鯖のねぎ味噌焼き<br>青菜のお浸し<br>卵とじ                 |
| 3月<br>29日<br>月曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>卵豆腐<br>のり佃      | パン<br>スープ<br>卵豆腐<br>デザート   | 鰯のムニエル野菜ソースかけ<br>(特ら)カスライの野菜ソースかけ<br>菜花の辛し和え<br>里芋煮      | 鶏ささ身の梅みそ蒸し<br>ひじきの炒め煮<br>(ら)人参の炒め煮<br>ツナ奴 |
| 3月<br>30日<br>火曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げ煮<br>ふりかけ    | パン<br>スープ<br>厚揚げ煮<br>デザート  | 鶏の唐揚げ 香味ソース和え<br>茄子のごま和え<br>たまご焼き                        | カラスカレイの磯辺焼き<br>豆腐ときゅうりのサラダ<br>長芋の白みそ煮     |
| 3月<br>31日<br>水曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>ごぼう煮<br>たいみそ    | パン<br>スープ<br>ごぼう煮<br>デザート  | ぶりの生姜あん<br>(ら)赤魚の生姜あん<br>人参のきんぴら<br>キャベツのおかか和え           | 牛肉の柳川風<br>(ら)豚肉の柳川風<br>ごま和え<br>豆腐の肉味噌あんかけ |
| 4月<br>1日<br>木曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>人参煮<br>のり佃      | パン<br>スープ<br>人参煮<br>デザート   | 豚肉と菜花の中華炒め<br>(ら)鶏団子と菜花の中華炒め<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>かぼちゃの含め煮 | 鯖のポン酢焼き<br>さつま芋のポタージュ<br>マカロニサラダ          |
| 4月<br>2日<br>金曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>いんげん煮<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>いんげん煮<br>デザート | 鯖のごま風味焼き<br>キヌサヤの卵とじ<br>(ら)みつばの卵とじ<br>キャベツの生姜和え          | 和風カレー<br>ごま豆腐<br>茄子の煮物                    |
| 4月<br>3日<br>土曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>れんこん煮<br>卵風味ソース | パン<br>スープ<br>れんこん煮<br>デザート | はんぺんと野菜入りハンバーグ<br>大根の中華サラダ<br>さつま芋と豆の煮物                  | 赤魚の煮付け<br>人参のバターソテー<br>ブロッコリーのタルタルソースかけ   |

土曜日おやつ 今川焼き