

# 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 1日 日曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃煮	パン スープ 里芋煮 フルーツ	ビーフカレー しらす大豆 わかめの卵とじ	さわらの生姜焼き 半平の酢みそ和え 青菜と厚揚げ煮
3月 2日 月曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 たいみそ	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	豚肉のプルコギ (ら) 鶏肉のプルコギ 豆腐ステーキ キャベツのツナマヨサラダ	赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 胡瓜のわさび和え
3月 3日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ちらし寿司 <b>＊特別献立＊</b> 茶わん蒸し お清し なばなの辛子マヨ和え 桜もち	具沢山麻婆 じゃがの旨煮 大根の梅風味和え
3月 4日 水曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉のマリネ ブロッコリーサラダ 五目豆	さけの人参煮 スクランブルエッグ (ら) オープンオムレツ いんげんのごま和え
3月 5日 木曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 厚揚げ煮 フルーツ	白身魚のマスタード焼き ひじきの炒め煮 小松菜のしらす和え	他人とじ 具沢山汁 なます
3月 6日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	煮込みハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草のおろし和え	ぶりのごま風味焼き (ら) 白身魚のごま風味焼き スペゲティサラダ (ら) マカロニサラダ 里芋煮
3月 7日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃煮	パン スープ いんげん煮 フルーツ	さばのみぞれ煮 ポテトサラダ ブロッコリーの中華炒め	チキンステーキ 白菜のお浸し トマトオムレツ

土曜日おやつ

杏仁豆腐