

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 15日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	具だくさん麻婆豆腐 玉子焼き かぼちゃサラダ	白身魚のごま風味焼き キャベツのサラダ (ら)白菜のサラダ 野菜汁
12月 16日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖の味噌 春菊の卵とじ れんこんのマヨネーズ和え	和風焼肉 豆腐の中華煮 青菜の梅おかか和え
12月 17日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	チキンステーキ 五目蒸し玉子 大根の中華和え	鯖の照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツのきのこ和え
12月 18日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ふりかけ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	鮭の味噌バターソース 大根と里芋のゆず風味煮 ブロッコリーのミモザサラダ	和風カレー ほうれん草のごま和え もずくと大根のスープ
12月 19日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き (ら)鶏ささ身の生姜焼き かぶらのくず煮 ポテトサラダ	ぶりの人参煮 (ら)カラスカレイの人参煮 きんぴらごぼう 青菜のわさび和え
12月 20日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	えびとツナのマカロニグラタン 里芋の味噌煮 胡瓜の酢の物	鶏肉のかぶら煮 (ら)鶏団子のかぶら煮 ひじきの炒め煮 白菜のお浸し
12月 21日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	牛肉の中華炒め (ら)豚肉の中華炒め かぼちゃのカレースープ煮 五目とろろ	鯖の土佐漬け 豆腐のかき玉あんかけ ほうれん草サラダ

土曜日おやつ

ティラミスケーキ