

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
8月 9日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	ミートスパゲッティ たまごスープ オクラのわさび和え	赤魚の煮付け 青菜のお浸し 切り干し大根煮
8月 10日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	蒸し鯖のおろしかけ 大豆のカレー炒め キャベツのお浸し	牛肉の七味炒め (ら)鶏団子の七味炒め 茄子の田楽 マカロニサラダ
8月 11日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	親子とじ 野菜の炒め煮 冷や奴	カラスカレイのマスタード焼き 肉じゃが 春雨の酢の物
8月 12日 水曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 たいみそ	パン スープ ひじき煮 フルーツ	炊き込みご飯 ❀特別献立❀ えびの天ぷらとかき揚げ 南瓜の生姜煮 茄子の中華和え 水まんじゅう	ポークチャップ いんげんのごま和え 蒸し豆腐
8月 13日 木曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン 味噌汁 卵豆腐 フルーツ	さわらの煮付け 胡瓜の酢みそ和え 大根のきんぴら	ミートローフ ごぼうのスープ ほうれん草のおろし和え
8月 14日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃	パン 味噌汁 れんこん煮 フルーツ	豚肉の生姜焼き チーズオムレツ 三色ナムル	シーフードカレー ブロッコリーのタルトソースかけ 五目豆
8月 15日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 卵風味ソース	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	牛肉のしぐれ煮 (ら)鶏肉のしぐれ煮 豆腐の和風サラダ 茄子の田舎煮	鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し キャベツと大豆のスープ煮

土曜おやつ

ピーチゼリー

