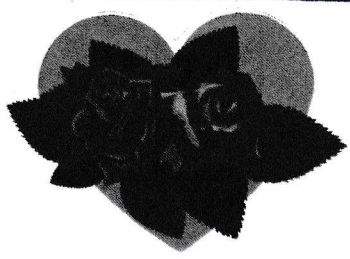
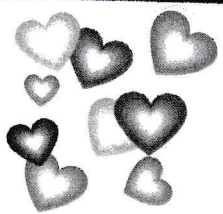


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 31年	朝		昼	夕
2 / 10 (日)	ごはん 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 フルーツ	カラスカレイののり風味焼き 卵とじ 白菜の生姜和え	具沢山麻婆 (㊟やわらかつくねの---) カニ焼売(㊟やわらか焼売) ブロッコリーの辛子和え
2 / 11 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉の甘辛炒め (㊟やわらか豚肉の---) じゃがの旨煮 ほうれん草サラダ	鱈の照焼き 春雨と豆腐のスープ煮 人参のサラダ
2 / 12 (火)	ごはん 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	鯖のおろしソース 野菜炒め 豆腐のサラダ	和風カレー (㊟やわらか牛肉の---) 炒り卵 酢のもの
2 / 13 (水)	ごはん 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	カラスカレイのフライ 切り干し煮 春菊と白菜のお浸し	八宝菜 (㊟やわらか八宝菜) 玉子焼き ナムル
2 / 14 (木)	ごはん 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	魚の洋風照焼き ひじきのさっぱり煮 (㊟豆腐の---) 白菜のおかか和え	鶏肉と春菊の梅酒煮 (㊟やわらかバゲットの---) 大根と胡瓜の酢のもの 南瓜の生姜煮
2 / 15 (金)	ごはん 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 フルーツ	牛肉の和風煮 (㊟やわらかバゲットの和風煮込み) 蒸し豆腐 キャベツの漬物風 (㊟白菜の---)	ぶりの生姜あん (㊟やわらか鯖の---) 麩の卵とじ ごま豆腐
2 / 16 (土)	ごはん 味噌汁 煮豆 (㊟やわらか煮豆) ふりかけ	パン スープ 煮豆 (㊟やわらか煮豆) フルーツ	カラスカレイのムニエル みそバターソース マカロニサラダ じゃがの旨煮	筑前煮カレー風味 (㊟やわらかつくねの---) ふわふわ豆腐 春菊の梅おかか和え



おやつ...抹茶水ようかん