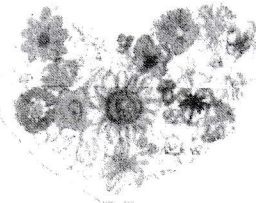
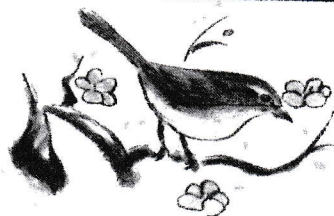
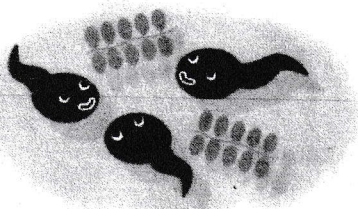


# 献立予定表

千里クリニック  
いこいの森

平成 31年	朝	昼	夕	
3 / 10 (日)	ごはん 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	ホタテとエビの千草ウダー (⑤やわらかエビとやわらかい力の...) キャベツの漬物風 (⑤白菜の...) ひじき煮(⑤やわらか大豆煮)	魚巻のポン酢焼き 玉子焼き 豆腐の三色サラダ
3 / 11 (月)	ごはん 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉のマヨネーズ焼き (⑤やわらかハンバーグの...) 蒸し豆腐 ごま和え	魚青の土佐煮 胡瓜のサラダ じゃがの旨煮
3 / 12 (火)	ごはん 味噌汁 やわらか煮豆 ふりかけ	パン スープ やわらか煮豆 フルーツ	ぶりのみそ焼き (⑤カラスカレイの...) カニ玉風 ほうれん草サラダ	やわらか団子と大根煮 焼売 (⑤やわらか...) 白菜のおかか和え
3 / 13 (水)	ごはん 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 フルーツ	和風焼き肉 (⑤やわらか豚肉の...) おろし酢和え 豆腐の旨煮	カラスカレイの梅風味焼き 五目むし卵 キャベツのサラダ (⑤白菜の...)
3 / 14 (木)	ごはん 味噌汁 厚揚げ煮 (⑤豆腐煮) たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 (⑤豆腐煮) フルーツ	魚青のかぼ焼き 南瓜煮 白菜の煮物	和風カレー (⑤やわらか鶏肉の...) 大根煮 ごま豆腐
3 / 15 (金)	ごはん 味噌汁 連根煮 ふりかけ	パン スープ 連根煮 フルーツ	フライドチキン (⑤やわらか鶏ムネ肉の...) 青菜の卵とじ サラダスパゲティ (⑤マカロニサラダ)	ぶりのおろし煮 (⑤やわらかサワラの...) 炒り豆腐 いんげんの辛子和え
3 / 16 (土)	ごはん 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	魚巻の洋風照り焼き アサギと豆の煮物 (⑤アサギと豆腐の...) ピーマンおかか和え (⑤ブロッコリー...)	具沢山麻婆 (⑤やわらかつくねの...) きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し



おやつ... 今川焼き