

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
6月 27日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	蒸し鯖のおろしかけ 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え	鶏ささ身のねぎ塩炒め (ら)やわらか団子のねぎ塩炒め かぼちゃの煮物 麩の酢みそ和え
6月 28日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	鶏の唐揚げ 香味ソース和え 里芋と大豆の煮物 キャベツのお浸し	鮭の粕漬焼き なすの南蛮漬け 豚汁
6月 29日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 デザート	赤魚の煮付け ジャーマンポテト 青菜の梅おろし和え	牛肉の生姜焼き (ら)豚肉の生姜焼き 木の葉とじ ブロッコリーのサラダ
6月 30日 水曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	豚肉のおろし煮 (ら)鶏団子のおろし煮 ほうれん草の辛し和え スパゲッティナポリタン (ら)マカロニナポリタン	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き ひじきと大豆の煮物 (ら)人参と大豆の煮物 長芋のマリネ
7月 1日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	さわらの西京焼き 豆腐のとろみ煮 きゅうりのサラダ	炒り鶏 キャベツとしらすの和えもの オープンオムレツ
7月 2日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 デザート	牛肉とじゃがのカレー炒め (ら)ささ身とじゃがのカレー炒め (特ら)豆腐団子とじゃがのカレー炒め マカロニサラダ 切干大根の煮物	鯖の味噌煮 ごぼうの炒め煮 人参サラダ
7月 3日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃	パン スープ 里芋煮 デザート	豚肉のピリ辛炒め 豆腐の蒸しもの ほうれん草のサラダ	カラスカレイのたまごソースかけ れんこんのきんぴら (特ら)さつま芋のきんぴら キャベツのマヨネーズ和え

土曜日おやつ 今川焼き