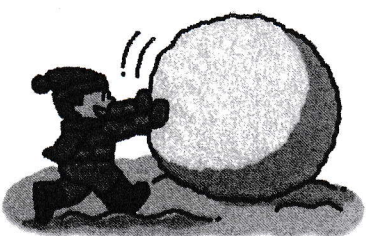
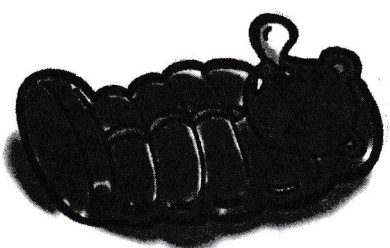
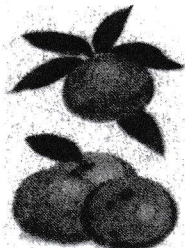


献立予定表

千里クリニック
いこいの森

平成 30年	朝	昼	夕	
12 / 16 (日)	ごはん 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	具沢山麻婆 (⑤ 牛シボールの...) さつまいもサラダ 玉子焼	カラスカレイのごま風味焼き 具沢山汁 キャベツのサラダ (⑤ 白菜の...)
12 / 17 (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	鯖のみそ煮 卵とじ 胡瓜の漬物風	和風焼き肉 (⑤ やわらか豚の...) 豆腐の中華煮 青菜の梅おかし和え
12 / 18 (火)	ごはん 味噌汁 煮豆 (⑤ やわらか煮豆) たいみそ	パン スープ 煮豆 (⑤ やわらか煮豆) フルーツ	フライドチキン (⑤ やわらか唐揚げ) 五目おし卵 大根の中華あえ	魚春の照り焼き (⑤ カラスカレイの...) 南仏のいとこ煮 キャベツのきのこ和え (⑤ 白菜の...)
12 / 19 (水)	ごはん 味噌汁 切り干し煮 ふりかけ	パン スープ 切り干し煮 フルーツ	生魚のみそバターソース 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 ゆずと大根スープ ほうれん草のごま和え
12 / 20 (木)	ごはん 味噌汁 生揚げ煮 (⑤ 豆腐煮) ゆずみそ	パン スープ 生揚げ煮 (⑤ 豆腐煮) フルーツ	豚肉の生妻焼き (⑤ やわらかバブの...) ポテトサラダ かぶらのくず煮	ぶりのおろし煮 (⑤ やわらか鯖のおろし煮) 青菜のわかび和え きんぴらごぼう
12 / 21 (金)	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	エビとツナのマカロニグラタン (⑤ やわらかいわびの...) 大根のみそ煮 酢のもの	鶏肉とかぶら煮 (⑤ 鶏団子と...) ひじきの炒め煮 (⑤ ひじきサンドの炒め煮) 白菜のお浸し
12 / 22 (土)	ごはん 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 (⑤ やわらか豚の...) 五目とろろ 南仏のカレースープ	魚青の土佐漬け 豆腐のかき玉あんかけ ほうれん草サラダ



おやつ... 抹茶プリン