

# 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 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖の照り焼き 五目蒸し卵 キャベツの梅おかか和え	具だくさん麻婆豆腐 えび焼売 (ら)豆腐焼売 春雨サラダ (ら)大根サラダ
8月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	チキン南蛮 冷奴 麩と野菜の煮物	鰯の煮付け ほうれん草のバターソテー もずく酢
8月 20日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 たいみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	ぶりのなべ照り (ら)白身魚の照り焼き 五目とろろ ひじき煮 (ら)ひじきサンド煮	ビーフカレー (ら)チキンカレー おろし酢和え 玉子焼き
8月 21日 水曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃煮	パン スープ ごぼう煮 フルーツ	鶏肉のフルーツ焼き 白和え 卵とじ	白身魚の人参煮 大根とザーサイのサラダ 春雨のスープ煮 (ら)野菜のスープ煮
8月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵かけ風ソース	パン スープ 煮豆 フルーツ	鯖のごま風味焼き かに玉風 キャベツと胡瓜の塩昆布和え	豚肉のあっさり炒め じゃがいものうま煮 青菜の辛子和え
8月 23日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	はんぺんと野菜入りハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜の煮物	鯖のポン酢焼き オクラのなめ茸和え ごぼうと厚揚げの味噌煮
8月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	鮭の味噌バターステーキ 豆腐のかき玉あん なすの南蛮漬	鶏肉の甘辛炒め 冷やし汁 炊き合わせ

土曜日おやつ レアチーズケーキ