

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 16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	具沢山麻婆 えび焼売 キャベツの梅おほかね	さばの味噌煮 卵とじ 大根サラダ
8月 17日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鮭の照り焼き ふわふわ豆腐 なすの南蛮漬	鶏肉の甘辛炒め 夏野菜の冷やし汁 炊き合わせ
8月 18日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	チキン南蛮 冷や奴 麩と野菜の煮物	あじの煮付け ほうれん草のバターソテー きゅうりのおろし酢和え
8月 19日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 たいみそ	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	さわらのごま風味焼き 五目とろろ ひじき豆煮	ビーフカレー (ら)チキンカレー きゅうりのもずく和え たまご焼き
8月 20日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 のり佃	パン 味噌汁 ごぼう煮 フルーツ	鶏肉の梅風味焼き 洋風白和え キヌサヤとわかめの卵とじ	カラスカレイの人参煮 大根サラダ 春雨とザーサイのスープ煮
8月 21日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	ぶりのなべ照り (ら)白身魚のなべ照り かに玉風 キャベツと胡瓜の漬物風	豚肉のあっさり炒め じゃがの旨煮 青菜の辛子和え
8月 22日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	はんぺんと野菜のハンバーグ マカロニサラダ 冬瓜の煮物	さばのポン酢焼き オクラと炒り卵の和え物 ごぼうと厚揚げの味噌煮

土曜おやつ

バニラアイス