

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
1月 3日 日曜日	ご飯 味噌汁 三品（黒豆、さつま芋甘煮 市松新丈） のり佃		豚肉の梅酒煮 かぶと干し柿の酢の物 三品 	赤魚の生姜焼き ごぼうの煮物 三品 かき玉汁 
1月 4日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 デザート	塩さば (ら)生さばの塩焼き 野菜炒め 白和え	鶏肉の生姜焼き (ら)鶏団子の生姜焼き 粕汁 ほうれん草のごま和え
1月 5日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃	パン スープ 煮豆 デザート	牛肉のソース炒め (ら)豚肉のソース炒め 胡瓜とハムのサラダ 豆腐の旨煮	さわらの土佐漬け じゃがの煮物 いんげんの辛子和え
1月 6日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 デザート	ぶりのおろし煮 (ら)カラスカレイのおろし煮 スパゲティナポリタン (ら)マカロニナポリタン キャベツのおかか和え	和風カレー ほうれん草のサラダ やわらかいなり
1月 7日 木曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	エビフライとカニクリームコロッケ 大根サラダ ひじきのさっぱり煮 (ら)こんにゃくと大豆のさっぱり煮	七草粥 赤魚の香味あんかけ コーン入り炒り卵 かぶと塩昆布のマリネ
1月 8日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン スープ いんげん煮 デザート	はんぺんと野菜入りハンバーグ 青菜の梅おかか和え ごぼうの白みそ煮	鮭のマヨマスタード焼き 白菜のしそ和え 卵とじ
1月 9日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 デザート	さばの蒲焼き 春菊の卵炒め おろし酢和え	豚肉の華風炒め さつま芋と豆の甘煮 キャベツの生姜和え

土曜おやつ

ぜんざい

