

# 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<br>4日<br>日曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>たい味噌  | パン<br>スープ<br>ひじき煮<br>フルーツ  | 他人丼<br>お吸い物<br>ほうれん草のしらす和え               | 赤魚の生姜焼き<br>煮大豆のおろしかけ<br>(ら)煮豆腐のおろしかけ<br>野菜炒め    |
| 8月<br>5日<br>月曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>卵豆腐<br>ふりかけ   | パン<br>スープ<br>卵豆腐<br>フルーツ   | 鶏じゃが<br>はんぺんと卵のマヨネーズ和え<br>青菜の生姜煮         | 白身魚のおろしあんかけ<br>炒り豆腐<br>キャベツのサラダ                 |
| 8月<br>6日<br>火曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>人参煮<br>たまごソース | パン<br>スープ<br>人参煮<br>フルーツ   | 鯖の竜田焼き<br>じゃがいものチーズ焼き<br>なすのごま醤油和え       | 八宝菜<br>梅じゃこ豆腐<br>切干大根のやわらか煮                     |
| 8月<br>7日<br>水曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げ煮<br>海苔佃煮  | パン<br>スープ<br>厚揚げ煮<br>フルーツ  | 牛肉の炒めもの<br>(ら)豚肉の炒めもの<br>野菜サラダ<br>人参の味噌煮 | ぶりの照り煮<br>(ら)がらすの照り煮<br>きんぴら<br>お浸し             |
| 8月<br>8日<br>木曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>煮豆<br>ゆず味噌    | パン<br>スープ<br>煮豆<br>フルーツ    | 鮭の黄金焼き<br>合わせとろろ芋<br>ひじき煮<br>(ら)里芋煮      | 豚肉の味噌炒め<br>(ら)鶏肉の味噌炒め<br>トマトとオクラの卵スープ<br>白菜のマリネ |
| 8月<br>9日<br>金曜日  | ご飯<br>味噌汁<br>切干大根煮<br>ふりかけ | パン<br>スープ<br>切干大根煮<br>フルーツ | フライドチキン<br>なすの南蛮漬け<br>おかか煮               | 鯖のポン酢焼き<br>卵とじ<br>三色お浸し                         |
| 8月<br>10日<br>土曜日 | ご飯<br>味噌汁<br>ごぼう煮<br>海苔佃煮  | パン<br>スープ<br>ごぼう煮<br>フルーツ  | 鱈の土佐漬け<br>里芋と大根のそぼろ煮<br>ごま和え             | 鶏肉のやわらか焼き<br>なすの忘れ煮<br>酢のもの                     |

土曜日おやつ 抹茶水ようかん