

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
5月 23日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 卵風味ソース	パン スープ 煮豆 デザート	八宝菜 肉焼売 (ら)やからかかぼちゃ焼売 豆腐ときゅうりのサラダ	赤魚の煮付け きんぴら大根 ごま和え
5月 24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	鶏肉の大根おろし焼き (ら)ハンバーグの大根おろし焼き 里芋の煮物 たまごと胡瓜のサラダ	さばの焼き浸し チンゲン菜の辛し和え なすの炒め煮
5月 25日 火曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 のり佃	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ぶりの銀あんかけ (ら)カラスカレイの銀あんかけ 山芋となめこの梅和え (ら)山芋となめたけの梅和え キヌサヤの卵とじ	ささみとピーマンのみそ炒め (ら)鶏ももとそら豆のみそ炒め かぼちゃの含め煮 大根サラダ
5月 26日 水曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	鮭のタルタルソース焼き 三色ナムル 豆腐の旨煮	豚肉の梅酒煮 (ら)鶏団子の梅酒煮 ひじき豆煮 (ら)こんにゃくと大豆の煮物 胡瓜のサラダ
5月 27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	チキンカツ (ら)やわらか豚カツ なすの小町和え 野菜のチンジャオロース風	さわらの生姜焼き 温奴 青菜の磯辺和え
5月 28日 金曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃	パン スープ 大根煮 デザート	牛肉と新玉ねぎのバター炒め (ら)豚肉と新玉ねぎのバター炒め 豆腐と野菜のとろみ煮 和風スパゲティサラダ	カラスカレイのステーキ風 かぼちゃのカレー風味煮 いんげんのお浸し
5月 29日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 たいみそ	パン スープ 人参煮 デザート	鯖の蒲焼き キャベツとさつま揚げの炒めもの 酢のもの	肉じゃが トマトとたまごのスープ 大豆の甘辛おろし和え

土曜日おやつ ホットケーキ

=====