

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
12月 29日 日曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ゆずみそ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	焼き肉 (ら) 鶏肉の焼き肉 じゃが芋の旨煮 三色ナムル	カラスカレイのポン酢焼き 野菜の卵とじ 春菊と白菜のわさび和え
12月 30日 月曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃煮	パン スープ 人参煮 フルーツ	鯖の味噌煮 キャベツのサラダ ごぼう煮 (特ら) 里芋煮	八宝菜 肉焼売 春雨サラダ (ら) マカロニサラダ
12月 31日 火曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ふりかけ	パン スープ 大根煮 フルーツ	豚肉の梅酒煮 (ら) 鶏肉の梅酒煮 年越しそば 白菜のおかか和え	塩鮭 きゅうりと山芋の昆布和え 春菊と豆腐煮
元旦 水曜日	ご飯 お清し 三品 (数の子、黒豆、伊達巻) 千枚漬		お刺身盛合わせ 茶わん蒸し いくら生酢 三品 (青松かまぼこ、きんとん カニしんじょう)	赤飯 ぶりの照り焼き 野菜茶巾、さつまロール かぼちゃ煮、白菜のお浸し 赤出し
1月 2日 木曜日	ご飯 味噌汁 三品 (絵馬かま、小魚甘露煮 青豆きんとん) 奈良漬		ちらし寿司 お清し 三品 (華つつみ、お浸し、昆布巻き)	寿き煮 三品 (卵焼き、かまぼこ 野菜添え) 大根の煮物 かき玉汁
1月 3日 金曜日	ご飯 味噌汁 三品 (黒豆、市松新丈 さつま芋レモン煮) のり佃煮		クリームシチュー かぶと柿の酢のもの 三品 (寄せ湯葉けんちん やわらかタコ、伊達巻)	赤魚の生姜焼き (ら) カラスカレイの生姜焼き ごぼうとたらこの煮物 お清し 三品 (きんとん、お浸し カニしんじょう)
1月 4日 土曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鮭のなべ照り 山芋の紅白煮 ほうれん草の生姜和え	鶏肉の味噌炒め (ら) 鶏団子の味噌炒め 生揚げのおろし炊き キャベツの辛子和え

※1月1日～3日 朝食のパン食はお休みです。

土曜日おやつ ぜんざい