

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 12日 日曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン スープ 煮豆 フルーツ	鮭のごまだれ焼き 大根と厚揚げ煮 ポテトサラダ	寿き煮 半平の酢みそ和え かぶのポタージュ
1月 13日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鶏肉のオイスター炒め (ら) 鶏ささみのオイスター炒め オープンオムレツ ほうれん草のしらす和え	赤魚の甘辛煮 カリフラワーサラダ 豆腐のとろみ煮
1月 14日 火曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	アジフライ (特ら) 白身魚のフライ ひじき煮 小松菜のお浸し	親子とじ なます 豆腐のかぼちゃソースかけ
1月 15日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃煮	パン スープ れんこん煮 フルーツ	八宝菜 えび焼売 ほうれん草の辛子和え	カラスカレイの昆布風味焼き 春雨のナムル (ら) 大根のナムル じゃがのカレー炒め
1月 16日 木曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 ふりかけ	パン 味噌汁 生揚げ煮 フルーツ	鯖の味噌煮 キャベツのサラダ 里芋の焼き豆腐煮	鶏肉のおろし焼き (ら) ハバーグのおろし焼き 二色お浸し 蒸し玉子の甘酢あん
1月 17日 金曜日	ご飯 味噌汁 昆布豆 卵風味ソース	パン 味噌汁 昆布豆 フルーツ	豚肉と白菜のカレー風味煮 (ら) 鶏肉と白菜のカレー風味煮 根菜の煮物 大根サラダ	カラスカレイの味噌マヨムニエル ほうれん草の卵とじ 冷奴
1月 18日 土曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	ぶりの和風ステーキ きゅうりとツナのマリネ おでん風	豚肉の生姜焼き (ら) 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう いんげんのおかか和え

土曜日おやつ シアチーズケーキ フルーベリーソースかけ