

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 5日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ゆずみそ	パン スープ 人参煮 フルーツ	チキンピラフ ポトフ ブロッコリーのサラダ	塩鯖 ごぼうと青菜炒め (特ら) 里芋と青菜炒め かぶらの酢のもの
1月 6日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ふりかけ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	ぶりのみそ焼き (ら) カラスカレイのみそ焼き 野菜炒め 白和え	鶏ももの生姜焼き (ら) ハンバーグの生姜焼き 粕汁 ほうれん草のごま和え
1月 7日 火曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 のり佃煮	パン スープ 里芋煮 フルーツ	和風焼肉 豆腐の旨煮 キャベツのサラダ	七草粥 鰯の土佐漬け じゃがの煮物 いんげんの辛子和え
1月 8日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 たいみそ	パン スープ 大根煮 フルーツ	赤魚のおろし煮 五目蒸し玉子 キャベツとピーマンのおかか和え	和風カレー ほうれん草サラダ ソフトいなり
1月 9日 木曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ふりかけ	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	エビとささ身のフライ 大根サラダ ひじきのさっぱり煮	カラスカレイの香味あん コーン入り炒り卵 かぶらのマリネ
1月 10日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	はんぺんと野菜入りハンバーグ 和風スパゲティサラダ (ら) 和風マカロニサラダ ごぼうの白みそ煮	鮭の人参煮 玉ねぎとわかめの卵とじ 白菜の青じそ和え
1月 11日 土曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ゆずみそ	パン スープ 厚揚げ煮 フルーツ	鯖のかば焼き 春菊の玉子炒め きゅうりのおろし酢和え	豚肉の中華炒め さつま芋と豆の煮もの キャベツの和えもの

土曜日おやつ

たまご蒸しケーキ