

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
3月 21日 日曜日	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 ふりかけ	パン スープ 厚揚げ煮 デザート	ホタテとえびのチャウダー (ら)やわらかゆとえびのチャウダー かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの酢のもの	カラスカレイの海苔風味焼き 赤出し 白菜の生姜和え
3月 22日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 たいみそ	パン スープ 卵豆腐 デザート	甘塩鮭 野菜炒め 白和え 	鶏肉の中華煮 ブロッコリーのかに玉あんかけ わかめときゅうりのサラダ
3月 23日 火曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 のり佃	パン スープ ひじき煮 デザート	豚肉となばなの卵とじ 大根サラダ 炊き合わせ	鯖の煮付け じゃがの高菜炒め 小松菜のお浸し
3月 24日 水曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 ゆずみそ	パン スープ 大根煮 デザート	アジフライ (特ら)カラスカレイのフライ 豆腐の蒸しもの きゅうりの酢みそ和え	鶏肉と里芋のバター醤油煮 きんぴらごぼう ほうれん草のわさび和え
3月 25日 木曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 デザート	ミートローフ ごま生酢 たまご焼きと菜花の和えもの	カラスカレイの野菜あんかけ 田楽 ブロッコリーのサラダ
3月 26日 金曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 卵風味ソース	パン スープ れんこん煮 デザート	鯖の梅煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ (ら)マカロニサラダ	チキンチャップ かき玉スープ 彩り炊き合わせ
3月 27日 土曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 のり佃	パン スープ 人参煮 デザート	牛肉と長いものカレー炒め (ら)豚肉と長芋のカレー炒め 豆腐の卵あんかけ 春キャベツと新玉サラダ	ぶりの照り焼き (ら)白身魚の照り焼き 青菜のごま和え かぼちゃの含め煮

土曜日おやつ りんご入り杏仁豆腐