

献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
2月 2日 日曜日	ご飯 味噌汁 大根煮 のり佃煮	パン スープ 大根煮 フルーツ	牛丼 じゃがの旨煮 ほうれん草のサラダ	赤魚の照り焼き 春雨と豆腐のスープ煮 人参サラダ
2月 3日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 ゆずみそ	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	鯖のおろしソースかけ 野菜炒め 豆腐の中華和え	クリームシチュー 肉しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル
2月 4日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 ふりかけ	パン スープ いんげん煮 フルーツ	チキンカツ 切干大根煮 春菊のゆずポン和え	白身魚の野菜あんかけ コーン入りオムレツ きゅうりとわかめの酢の物
2月 5日 水曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 たいみそ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	豚肉の和風煮 (ら) 和風煮込みハンバーグ 厚揚げのおろし煮 キャベツの漬物風	鯖のカレームニエル (ら) 白身魚のカレームニエル 卵とじ ごま豆腐
2月 6日 木曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	鮭の洋風照り焼き ひじきのさっぱり煮 白菜のおかか和え	鶏肉の梅酒煮 (ら) やわらかバーグの梅酒煮 大根の酢の物 さつま芋のポタージュ
2月 7日 金曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 のり佃煮	パン 味噌汁 煮豆 フルーツ	筑前煮 ふわふわ豆腐 ほうれん草の梅かつお和え	ぶりの生姜あん (ら) 鯖の生姜あん マカロニサラダ 山芋のソテー
2月 8日 土曜日	ご飯 味噌汁 大根の炒め煮 ふりかけ	パン スープ 大根の炒め煮 フルーツ	カラスカレイの海苔風味焼き 卵とじ 白菜の生姜和え	回鍋肉 炊き合わせ ブロッコリーの辛子和え

土曜日おやつ

抹茶ゼリー