

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 26日 日曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン スープ 人参煮 フルーツ	ぶり大根 (ら) カラスカレイと大根煮 パフェオムレツ ほうれん草のごま味噌和え	牛肉のソース炒め (ら) 鶏団子のケチャップソース煮 粕汁 キャベツのわさび和え
1月 27日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃煮	パン スープ 卵豆腐 フルーツ	白身魚のクリームソースがけ 豆腐のみそ煮 白菜のからし和え	筑前煮 春菊のごまおかか和え はんぺんの卵とじ
1月 28日 火曜日	ご飯 味噌汁 切干大根煮 卵かけ風ソース	パン スープ 切干大根煮 フルーツ	ささ身のマヨネーズ焼き きゅうりの漬物風サラダ 白菜の煮浸し	鯖の柚子ポン焼き 生揚げのおろし炊き (特ら) 豆腐のおろし炊き いんげんの生姜和え
1月 29日 水曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 ゆずみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	揚げ鮭のレモンソース和え 卵焼き マカロニサラダ	豚肉の中華炒め (ら) 鶏肉の中華炒め えび茶巾 青菜のお浸し
1月 30日 木曜日	ご飯 味噌汁 ごぼう煮 ふりかけ	パン 味噌汁 ごぼう煮 フルーツ	鶏肉の味噌炒め (ら) 鶏団子の味噌炒め 山芋と人参の紅白煮 なめこおろし	カラスカレイの寄せ煮 ひじきと金時豆煮 ブロッコリーのサラダ
1月 31日 金曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン 味噌汁 いんげん煮 フルーツ	赤魚と大根のかす煮 炒り卵 ほうれん草サラダ	麻婆豆腐 里芋の白みそ煮 もずく酢
2月 1日 土曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 フルーツ	鶏肉のおろし焼き (ら) ハンバーグのおろし煮 はんぺんと卵のサラダ	鰯の生姜煮 人参と糸こんにゃくのきんぴら しらす入りお浸し

土曜日おやつ

抹茶ゼリー