

# 献立予定表

いこいの森・千里クリニック

	朝食		昼食	夕食
7月 18日 日曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 ふりかけ	パン スープ れんこん煮 デザート	夏野菜ドライカレー 胡瓜としらすの酢のもの 里芋煮	さばの煮付け たまご焼き キャベツの梅肉和え
7月 19日 月曜日	ご飯 味噌汁 卵豆腐 のり佃	パン スープ 卵豆腐 デザート	ぶりの照り焼き (ら)カラスカレイの照り焼き 豚肉とザーサイのあえそば (ら)野菜炒め ほうれん草のごま和え	ポークチャップ 豆腐とちくわの炒り煮 冷やし汁
7月 20日 火曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 たいみそ	パン スープ いんげん煮 デザート	鶏ももと里芋の煮物 (特らく)やわらか団子の煮物 麩の酢みそ和え 人参と春雨のきんぴら	さわらのみそ焼き かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ
7月 21日 水曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 デザート	ツナポテトコロッケ 五目煮豆 ブロッコリーサラダ	鶏肉のソテーきのこソースかけ キヌサヤの卵とじ ほうれん草のナムル
7月 22日 木曜日	ご飯 味噌汁 ひじき煮 ゆずみそ	パン スープ ひじき煮 デザート	豚肉のオイスター炒め 白和え なすの田舎煮	赤魚の煮付け 大根の千切り炒め もずくの酢のもの
7月 23日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 卵風味ソース	パン スープ 人参煮 デザート	鮭の洋風蒸し キャベツのサラダ 肉焼売 (ら)やわらか焼売	牛肉とじゃがの炒めもの (ら)鶏ももとじゃがの炒めもの いんげんのごま和え かき玉汁
7月 24日 土曜日	ご飯 味噌汁 里芋煮 ふりかけ	パン スープ 里芋煮 デザート	えびと豚肉の中華煮 豆腐となすの田楽 胡瓜とみょうがの酢のもの	ミートローフ 大根サラダ ピーマンとしめじのおかか炒め

土曜日おやつ 今川焼き