

# 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 8日 日曜日	ご飯 味噌汁 切干煮 ふりかけ	パン スープ 切干煮 フルーツ	ずき焼き風 春雨とザーサイのスープ 大根と大葉のサラダ	カラスカレイのみそマヨ焼き キャベツのからし和え ひじき金時煮 (ら)人参の金時煮
3月 9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	ぶりの幽庵焼き (ら)白身魚の幽庵焼き ごま生酢 ニラ玉子	ポークカレー (ら)チキンカレー 野菜サラダ きんぴらごぼう
3月 10日 火曜日	ご飯 味噌汁 煮豆 たいみそ	パン スープ 煮豆 フルーツ	クリームコロッケ 野菜と鶏ももの五目炒め 山芋と塩昆布のお浸し風	赤魚のおろし煮 卵とじ もずく酢
3月 11日 水曜日	ご飯 味噌汁 生揚げ煮 卵かけ風ソース	パン スープ 生揚げ煮 フルーツ	鮭の黄金焼き ポパイサラダ 煮込み大根	豚肉の中華風炒め (ら)鶏肉の中華風炒め ソフトいなり キャベツの味ぽん和え
3月 12日 木曜日	ご飯 味噌汁 れんこん煮 のり佃煮	パン 味噌汁 れんこん煮 フルーツ	さばの味噌煮 ピーマンのきんぴら風 (ら)じゃがいものきんぴら風 やわらかぼちあのあんかけ	ささ身のねぎ塩炒め ほうれん草の卵とじ なめこおろし
3月 13日 金曜日	ご飯 味噌汁 人参煮 ふりかけ	パン 味噌汁 人参煮 フルーツ	鶏肉のおろしソースがけ マカロニサラダ 豆腐の卵蒸し	鱈の和風ステーキ (特ら)白身魚の和風ステーキ けんちん汁 ほうれん草のわさび和え
3月 14日 土曜日	ご飯 味噌汁 いんげん煮 のり佃	パン スープ いんげん煮 フルーツ	カラスカレイの生姜焼き ミモザサラダ 大豆の炒め煮	クリームシチュー えび焼売 しらす入りお浸し

土曜日おやつ

ゆずゼリー