



母と子がばクリニック 週間献立表

夏

四季折々
献立が替わります

	朝食	昼食	夕食
月曜日	ロールパン ハムソテー・ハッシュドポテト ツナサラダ・盛り合わせサラダ スープ・ヨーグルト	ご飯 魚の蒸しあんかけ 茄子田楽・南瓜サラダ 清汁・フルーツ	ご飯 ヒレカツ トマトとアボガドサラダ 味噌汁・ケーキ
火曜日	ご飯 とろろ芋・ふりかけ 炒り卵・ひじきの煮物 漬物・味噌汁	十六穀米 魚の塩焼き 南瓜と肉団子の煮付け 浅漬け・清汁・フルーツ	ピラフ ホタテのチーズパン粉焼き 蒸し鶏のレモングリーンサラダ トマトスープ・プリン
水曜日	ご飯 納豆・焼き海苔 温泉卵・きんぴら 肉団子・漬物・味噌汁	つけめん 豚こまとピーマンの炒め トマトとオクラの梅おほかきサラダ フルーツ	ご飯 魚の煮付け 肉じゃが・冷奴 きゅうりの酢の物・清汁
木曜日	クロワッサン スクランブルエッグ ポテトサラダ・ハムソーセージソテー スープ・ヨーグルト	鶏照り焼き丼 白和え レタスサラダ 漬物・味噌汁・フルーツ	ビビンバ 春雨とササミのトマトサラダ ザーサイ・スープ 杏仁豆腐
金曜日	ご飯 もずく・ふりかけ 焼き魚・しゅうまい 小松菜の煮浸し・漬物・味噌汁	ゆかりご飯 豚肉のロール照り焼き 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁・フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ（ネギソース） 生春巻き スープ・フルーツポンチ
土曜日	ロールパン ウインナーソテー・ハッシュドポテト エビサラダ・グリーンサラダ スープ・ヨーグルト	ご飯 海老と野菜の塩味炒め 南蛮漬け・人参とツナサラダ 味噌汁・フルーツ	太巻き寿司・稲荷寿司 野菜の旨煮 玉子豆腐のあんかけ 清汁・抹茶ゼリー
日曜日	ご飯 納豆・焼き海苔 焼き魚・切干大根の煮物 漬物・味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き もやしとハムのサラダ 和え物・清汁	カレー サラダ ゼリー フルーツ

●栄養士・・・小出 美紀 ●調理師・・・杉田 ひとみ / 石上 愛 ●調理員・・・高柳 英子 / 増井 ミエ子

祝 お祝い膳は産後2日～4日の昼食です。

※食材の都合によりメニューが変更となる場合があります。