




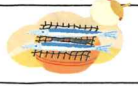
グループホームいぼりの里 11月予定献立表 (前半分)



1 金	<p>朝： ご飯・味噌汁・焼きつくね・ねり梅</p> <p>昼： ご飯・鶏のさっぱり煮・切干大根煮・あっさり漬け味噌汁</p> <p>夕： ご飯・煮びたし・味噌炒め・おかか和え・清汁</p>	9 土	<p>お休み</p> 
2 土	<p>朝： ご飯・味噌汁・根菜煮・味付のり</p> <p>昼： ご飯・肉団子のおんかけ・ナムル フルーツヨーグルト・とろろ昆布汁</p>	10 日	<p>お休み</p> 
3 日	<p>お休み・文化の日</p> 	11 月	<p>昼： ご飯・南蛮漬・ハムサラダ・スープ煮・味噌汁</p> <p>夕： ご飯・鶏の煮込み風・マカロニサラダ わさび和え・味噌汁</p>
4 月	<p>お休み</p> 	12 火	<p>朝： ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・味付のり</p> <p>昼： ご飯・ホイコーロー・拌三絲・杏仁豆腐 中華風スープ</p> <p>夕： ご飯・魚の梅干煮・切干大根煮・おから和え 味噌汁</p>
5 火	<p>昼： ご飯・ムニエル・コーンサラダ・バター焼き スープ</p> <p>夕： ご飯・野菜の煮付け・ゆかり和え・レバニラ炒め 味噌汁</p>	13 水	<p>朝： ご飯・味噌汁・味豆昆布・漬物</p> <p>昼： ご飯・鶏の味噌焼き・里芋煮・酢醤油和え 清汁</p> <p>夕： ご飯・五目豆腐・春雨ソテー・レバー炒め 味噌汁</p>
6 水	<p>朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・ふりかけ</p> <p>昼： 長崎ちゃんぽん・グリーンサラダ オープン焼き・ヨーグルト</p> <p>夕： ご飯・魚の味噌焼き・大根煮・ごま和え 清汁</p>	14 木	<p>朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・味付ツナ</p> <p>昼： 食パン（ジャム）・野菜トマト煮・きのこサラダ フルーツ寒天・牛乳・コーンポタージュ</p> <p>夕： ご飯・厚焼き玉子・ひじき煮・マヨネーズ和え 味噌汁</p>
7 木	<p>朝： ご飯・味噌汁・青菜煮・味付ツナ</p> <p>昼： ご飯・鶏のやわらか煮・なます・ソテー 清汁</p> <p>夕： ご飯・五目豆腐・ビーフン・玉子しんじょ・味噌汁</p>	15 金	<p>朝： ご飯・味噌汁・焼つくね・根菜煮</p> <p>昼： ケチャップスパゲティ・サラダ・甘酢揚げ ヨーグルト・スープ</p> <p>夕： ご飯・和風メンチ・五目旨煮・東海寺和え 清汁</p>
8 金	<p>朝： ご飯・味噌汁・ハムピカタ・のり佃煮 ～お楽しみ献立～</p> <p>昼： 牛丼・大根サラダ・揚げ物・味噌汁・ゼリー</p>	<p>秋の味覚を楽しみましょう！</p> <p>秋に旬を迎える食べ物には、さつまいも・南瓜・きのこ・秋鮭・りんごなど美味しい食材がたくさんあります。旬を迎えた秋の味覚には、身体にとって大切な栄養素がたくさん含まれています。毎日の食事に旬の食材を取り入れて、寒さに負けない丈夫な体を目指しましょう！！</p> 	



グループホームいぼりの里 11月予定献立表（後半分）



16 土	<p>朝： ご飯・味噌汁・切干煮・魚の甘塩焼き</p> <p>昼： ご飯・麻婆豆腐・春雨サラダ・シューマイ 中華風スープ</p>	24	<p>お休み</p> 
17 日	<p>お休み</p> 	25	<p>昼： ハヤシライス・葉果サラダ・フルーツポンチ 牛乳・スープ</p> <p>月 夕： ご飯・肉団子の旨煮・みそ炒め・もずく酢 清汁</p>
18 月	<p>～季節の献立～</p> <p>昼： 松茸ご飯・寿き煮・磯辺揚げ・デザート かき玉汁</p> <p>月 夕： ご飯・麻婆茄子・春巻・華風和え・味噌汁</p>	26	<p>朝： ご飯・味噌汁・切干煮・味付ツナ</p> <p>昼： 焼きそば・キャベツサラダ・オープン焼き プリン・スープ</p> <p>火 夕： ご飯・鶏の青しそ焼き・里芋のあんかけ・韓国和え 味噌汁</p>
19 火	<p>朝： ご飯・味噌汁・味豆昆布・のり佃煮</p> <p>昼： カレーきしめん・トマトサラダ・揚物 ヨーグルト</p> <p>火 夕： ご飯・とろろ煮・豆腐しんじょう・くるみ和え 白味噌汁</p>	27	<p>朝： ご飯・味噌汁・おろし団子・ふりかけ</p> <p>昼： ご飯・中華風煮魚・春雨ソテー・酢の物 味噌汁</p> <p>水 夕： ご飯・チンジャオロースー・薬味豆腐 塩昆布和え・スープ</p>
20 水	<p>朝： ご飯・味噌汁・魚の甘塩焼き・ねり梅</p> <p>昼： ご飯・関東煮・生姜和え・パン粉炒め 味噌汁</p> <p>水 夕： ご飯・肉じゃが・かに玉ロール・たたききゅうり 味噌汁</p>	28	<p>朝： ご飯・味噌汁・ハムピカタ・味付のり</p> <p>昼： 食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・デザート スパゲティサラダ・ジュース・ミネストローネ</p> <p>木 夕： 中華飯・いりこサラダ・オランダ煮 ワンタンスープ・ヨーグルト</p>
21 木	<p>朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・青菜煮</p> <p>昼： チキンライス・和風サラダ・揚物・ゼリー クラムチャウダー</p> <p>木 夕： ご飯・魚の柚子香焼・ナムル・土佐煮 味噌汁</p>	29	<p>朝： ご飯・味噌汁・青菜煮・ツナサラダ</p> <p>昼： ご飯・生揚げの玉子とじ・胡麻マヨネーズ和え 揚物・味噌汁</p>
22 金	<p>朝： ご飯・味噌汁・焼つくね・味付のり</p> <p>昼： 食パン（ジャム）・ポタージュ煮・果物 シーフードサラダ・野菜ジュース・スープ</p>	30	<p>お休み</p> 
23 土	<p>お休み・勤労感謝の日</p> 		