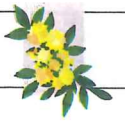







グループホーム いぼりの里 3月予定献立表 (前半分)



1 土	朝： ご飯・味噌汁・魚の甘塩焼き・切干煮 昼： ご飯・大根と牛肉煮・春雨ソテー・東海寺和え味噌汁	9 日	お休み 
2 日	お休み 	10 月	昼： ご飯・魚の味噌煮・みぞれ煮・いりこ和えかき玉汁 夕： ご飯・鶏の醤油マヨ焼き・野菜炒め・もずく酢味噌汁
3 月	昼： ご飯・魚のあんかけ・五目大豆・バター炒め味噌汁 夕： ご飯・茄子のケチャップ煮・きんぴらエビフリッター・味噌汁	11 火	朝： ご飯・味噌汁・おろし団子・のり佃煮 昼： 食パン(ジャム)・ビーフシュー・グラタン コーヒーゼリー・ジュース・スープ 夕： ご飯・豆腐のそぼろ煮・梅ごま和え味噌マヨネーズ炒め・清汁
4 火	朝： ご飯・味噌汁・青菜煮・味付のり 昼： カレーきしめん・グリーンサラダ いんげんの肉巻き・ヨーグルト 夕： ご飯・魚の生姜焼・含め煮・きんぴら味噌汁	12 水	朝： ご飯・味噌汁・味付のり・やわらか豆腐寄せ・ 昼： ご飯・チキンソテー・高野サラダ 土佐煮・味噌汁 夕： 天津飯・焼売・華風和え・牛乳・わかめスープ
5 水	朝： ご飯・味噌汁・味付ツナ・焼つくね 昼： ご飯・けんちん煮・炒り玉子・お浸し・味噌汁 夕： ご飯・酢豚・餃子・はりはり漬け・スープ	13 木	朝： ご飯・味噌汁・味豆昆布・味付ツナ ～お楽しみ献立～ 昼： ご飯・油淋鶏・キャベツサラダ・華風和え 中華スープ・杏仁豆腐 夕： ご飯・魚の中華揚げ・ナムル・オランダ煮 味噌汁
6 木	朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・切干煮 昼： 食パン(ジャム)・魚フライ・レタスサラダ 果物・野菜ジュース・コーンポタージュ 夕： ご飯・鶏の味噌炒め・和風サラダ・おかか和え 清汁	14 金	朝： ご飯・味噌汁・ハムピカタ・ふりかけ 昼： ご飯・鶏のゆかり焼・ポン酢和え・里芋煮 味噌汁 夕： ご飯・野菜の旨煮・玉子しんじょ・酢の物 味噌汁
7 金	朝： ご飯・味噌汁・半熟オムレツ・漬物 昼： ご飯・麻婆豆腐・中華酢の物・チリ卵 わかめスープ	15 土	朝： ご飯・味噌汁・魚の甘塩焼き・青菜煮 昼： 親子丼・大根サラダ・揚物・ゼリー・白味噌汁
8 土	お休み 	花粉症の予防には何がいいのかな??? 花粉症で「目のかゆみ」や「くしゃみ」が止まらない事 ありませんか?食べ物で花粉症が治るわけではありませんが、 乳酸菌を含む食べ物やビタミンCが効果的です。 バランスの良い食事で花粉症に負けない体を作りましょう! 	