

グループホーム いほいの里 4月予定献立表(後半分)

16 水	朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・ふりかけ 昼： 味噌ラーメン・鮭フレークサラダ・玉子焼き ヨーグルト タ： ご飯・とろろ昆布汁・鶏のチリマヨ焼・大根煮 もろきゅう	24 木	朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・ふりかけ 昼： チキンライス・スープ・きのこサラダ・コロッケ 牛乳 タ： ご飯・清汁・魚の旨煮・味噌炒め・オクラ和え
17 木	朝： ご飯・味噌汁・ツナサラダ・おろし団子 昼： 食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ハヤシ煮 プリン・ジュース・クラムチャウダー タ： ご飯・味噌汁・寿き魚・南瓜サラダ・椎茸和え	25 金	朝： ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ツナサラダ 昼： きつねうどん・大豆サラダ・揚げ物・ゼリー タ：
18 金	朝： ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・のり佃煮 昼： ご飯・スープ・あんかけ餃子・カレー煮・バター焼 タ：	26 土	お休み 
19 土	お休み 	27 日	お休み
20 日	お休み	28 月	朝： 昼： ご飯・かき玉汁・茄子のそぼろかけ・エビ寄せフライ 東海寺和え
21 月	昼： ご飯・ワカメスープ・麻婆豆腐・蒸し鶏・じゃがコーン タ： ご飯・清汁・魚の二色揚げ・和え物・、味噌茄子	29 火	お休み 
22 火	朝： ご飯・味噌汁・焼つくね・味豆昆布 昼： ご飯・味噌汁・豚肉のみぞれ和え・玉子豆腐 酢の物 タ： ご飯・清汁・生揚げの白味噌煮・五色和え きのこ炒め	30 水	昼： 食パン（ジャム）・ブラウンシチュー・ツナサラダ コーヒーゼリー・ジュース・スープ タ： ご飯・清汁・味噌煮魚・ナムル・生揚げの牛肉炒め
23 水	朝： ご飯・味噌汁・切干煮・魚の甘塩焼 昼： 食パン（ジャム）・ミンチカツ・トマトサラダ プリン・ジュース・ミネストローネ タ： ご飯・味噌汁・アンサンブルエッグ・里芋煮・鶏うめ	赤 肉類・マグロ・人参 白 ご飯・豆腐・玉葱・白菜 黄 卵・納豆・南瓜 緑 ホーレン草・ピーマン・ニラ・小松菜 黒 黒ごま・黒豆・海藻類 栄養素をバランス良く摂る事 ！ ！	