

グループホーム いほいの里 4月予定献立表(前半分)

1 火 朝： ご飯・味噌汁・ふりかけ・おろし団子 昼： ★ お楽しみ献立 ★ 赤飯・星形ハンバーグ・錦糸和え・揚げ物・清汁 ケーキ 夕： ご飯・味噌汁・生揚げ炒め・肉団子・マヨネーズ和え	9 水 朝： ご飯・味噌汁・半熟オムレツ・青菜煮 昼： ご飯・白味噌汁・焼肉・五色あえ・杏仁豆腐 夕： ご飯・味噌汁・おろし煮・辛み炒め・わさび和え
2 水 朝： ご飯・味噌汁・ハムピカタ・味付のり 昼： ご飯・味噌汁・魚の梅肉焼・おかか煮・和え物 夕： ご飯・味噌汁・チキンハンバーグ・ひじき煮 いりこ和え	10 木 朝： ご飯・味噌汁・焼つくね・味付のり 昼： 長崎チャンポン・大根サラダ・揚げ物・ゼリー 夕： ご飯・清汁・鶏のもろみ焼き・山菜煮・塩昆布和え
3 木 朝： ご飯・味噌汁・やわらか豆腐寄せ・味付ツナ 昼： ご飯・味噌汁・野菜炒め・豆腐の挽肉包み・酢の物 夕： ご飯・味噌汁・関東煮・生姜和え・そばろ里芋	11 金 朝： ご飯・味噌汁・おろし団子・漬物 昼： ご飯・味噌汁・豆腐のそぼろ煮・煮合わせ 茄子のピリ辛炒 夕：
4 金 朝： ご飯・味噌汁・焼つくね・根菜煮 昼： 食パン（ジャム）・ししゃもフライ・レタスサラダ ケチャップ煮・牛乳・コーンポタージュ 夕： ご飯・味噌汁・鶏さっぱり煮・ポテトサラダ きんぴら	12 土 朝： 昼： 夕：
5 土 朝： ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・切干煮 昼： 天ぷらうどん・和え物・オープン焼・ヨーグルト 夕：	13 日 朝： 昼： 夕：
6 日 朝： 昼： 夕：	14 月 朝： 昼： ご飯・味噌汁・魚の高麗焼・五目とろろ 梅マヨネーズ和え 夕： ご飯・清汁・鶏の煮こみ風・ポン酢和え・味噌大豆
7 月 朝： 昼： ご飯・味噌汁・魚の塩焼き・みぞれ和え・スープ煮 夕： ご飯・味噌汁・がんもの煮物・辛み炒め レモン和え	15 火 朝： ご飯・味噌汁・ハムピカタ・根菜煮 昼： ご飯・中華スープ・八宝菜・ショーロンポー・和物 夕： ご飯・味噌汁・魚のパン粉焼・梅いりこ和 オレンジ煮
8 火 朝： ご飯・味噌汁・のり佃煮・魚の甘塩焼 昼： 食パン（ジャム）・クリームオムレツ・葉果サラダ フルーツポンチ・野菜ジュース・スープ 夕： カレー丼・味噌汁・柚子香あえ・茄子おろし・牛乳	「花見」=三色団子の意味とは？ 日本文化の～早春の風情を表しています。 (赤)満開を迎えた桜・(白)地面に残る雪・(緑)散った後の葉桜 赤と白は縁起の良い色 / 緑は邪気を払う色でもあります。 無病息災・元気な身体作り～バランス良い食生活 ! 食事に必要な5色～赤・白・黄・緑・黒を食べましょう。