

グループホーム いほいの里 7月予定献立表(前半分)



6

1 火	朝： ご飯・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 昼： ご飯・豚肉の焼きびたし・レタスあえ 煮豆腐・味噌汁 タ： ご飯・中華野菜炒め・ショロンポー 韓国あえ・わかめスープ	9 水	朝： ご飯・卵の花サラダ・フリカケ・味噌汁 昼： カレーきしめん・シーフードサラダ・揚げ デザート タ： ご飯・肉じゃが・ビーフン・おから和え 味噌汁
2 水	朝： ご飯・味噌昆布・フルカケ 昼： 食パン（ジャム）・肉だんごのカレー煮・ ツナサラダ・フルーツポンチ・野菜ジュース タ： ご飯・豆腐シューマイのあんかけ・あえもの しぐれ煮・味噌汁	10 木	朝： ご飯・スクランブルエッグ・のり佃煮 味噌汁 昼： コーンごはん・鶏の味噌焼き・生姜あえ・ソテー 味噌汁 タ： ご飯・魚の塩焼・赤味噌煮・とろろ・清汁
3 木	朝： ご飯・卵の花サラダ・漬物・味噌汁 昼： 梅おろしうどん（冷）・ハムサラダ・オープン焼 果物 タ： ご飯・野菜のうま煮・酢みそあえ・大学芋 清汁	11 金	朝： ご飯・ミートボール柚子おろし・ねり梅 昼： 食パン（ジャム）・デミオムレツ・高野サラダ プリン・牛乳 タ：
4 金	朝： ご飯・根菜煮・味付のり・味噌汁 昼： ご飯・おろし煮・あひたし・玉子とうふ・味噌汁 タ： ご飯・ハンバーグ・ケチャップソテー マヨネーズあえ・味噌汁	12 土	朝： 昼： タ：
5 土	朝： ご飯・豆サラダ・フリカケ・味噌汁 昼： ハヤシライス・コーンサラダ・エビフリッター タ：	13 日	朝： 昼： タ：
6 日	朝： 昼： タ：	14 月	朝： 昼： ご飯・ししやもフライ・キャベツサラダ トマトサラダ・スープ タ： ご飯・鶏の海藻焼・みぞれあえ・生揚げ煮 味噌汁
7 月	朝： 昼： ご飯・鶏の南蛮風・吉野煮・マヨネーズあえ 味噌汁 タ： ご飯・魚の天ぷら・含め煮・レバニラ炒め 味噌汁	15 火	朝： ご飯・魚の甘塩焼・ねり梅 昼： 中華風ピラフ・ナムル・餃子・わかめスープ タ： ご飯・野菜の煮付・からしあえ・甘酢あんかけ 味噌汁
8 火	朝： ご飯・焼つくね・味付のり・味噌汁 昼： ご飯・野菜いため・冷奴・なすの煮付け かき玉汁 タ： ご飯・鶏の山椒焼・煮転がし・酢の物・味噌汁	★ 夏バテ防止：疲労回復(うなぎ) ★ 土用の丑の日は季節の変わり目で体調を崩しやすく栄養補給 スタミナ食に効果的な食材(うなぎ)を食べましょう。 高タンパク～栄養価が高い/ビタミンA～目の働きや皮膚の 粘膜の強化/ビタミンB～炭水化物をエネルギーに 変える。DHA・EPC～豊富な食材です。	