

グループホーム いほいの里 9月予定献立表(前半分)



6

1 月	朝： 昼：ハヤシライス・トマトサラダ・コロッケ ゼリー 夕：ごはん・ ^{サカナ} 魚の味噌焼・ ^{キンピラ} きんぴら・ ^{モノ} 蒸し物 ^{タレ} 清汁	9 火	朝：ごはん・ ^{アジ マメ コシ} 味豆昆布・ ^{ミソ} たいみそ・味噌汁 昼：パン(ジャム)・ミートボール・レタスサラダ ^{ギョウニウ} 牛乳・スープ 夕： ^{アマ カラ ドン} 甘辛丼・ ^{トウフ} 豆腐和え・ ^{ウメ} 梅しそ和え・ ^{ミソ} 味噌汁
2 火	朝：ごはん・ ^{アジツ} 味付ツナ・ ^{ウメ} ねり梅・味噌汁 昼： ^{テン} 天ぷらうどん・ ^{タマゴ} ごまあえ・ ^ヤ 玉子焼き 夕：ごはん・ ^{コトブキ} 寿煮・ ^{カボチャ} 南瓜サラダ・ ^{トウカイジ} 東海寺和え・ ^{ミソ} 味噌汁	10 水	朝：ごはん・ハムピカタ・ ^{ツクダニ} のり佃煮・味噌汁 昼：ごはん・ ^{トリ} 鶏のやわらか煮・ ^ミ みぞれ和え・ ^{シラ} 白煮 ^{ミソ} 味噌汁 夕：ごはん・ ^{トウフ} あんかけ豆腐・ ^{カラ} 辛みいため・ ^{カンコク} 韓国和え ^{ミソ} 味噌汁
3 水	朝：ごはん・ ^{ヤキ} 焼つくね・ ^{フリカケ} フリカケ・味噌汁 昼： ^{ショウ} 食パン(ジャム)・クリームシチュー・ゼリー コーンサラダ・ジュース 夕：ごはん・ ^{サカナ} 魚の酢豚風・ ^{ス/モノ} 酢の物・ ^{シオ コシ} 塩昆布和え ^{ワカメ} わかめスープ	11 木	朝：ごはん・ ^{アオナ} 青菜煮・ ^ミ いりこみそ・味噌汁 昼：ごはん・ ^{サカナ} 魚の西京焼・ ^{マメ} ひじき豆煮・ ^ズ ポン酢あえ ^{タマ} かき玉汁 夕：ごはん・ ^{ブタニク} 豚肉のねぎソース・ ^ニ ごった煮・ ^{カリ} 海苔和え ^{ミソ} 味噌汁
4 金	朝：ごはん・スクランブルエッグ・ ^{ツクダニ} のり佃煮・味噌汁 昼： ^ミ 味噌ラーメン・グリーンサラダ・ ^{ニク} 肉団子 ヨーグルト 夕：ごはん・ ^ニ からし煮・ ^{タマゴ} 玉子とうふ・ ^{トリ} 鶏うめ・ ^{ミソ} 味噌汁	12 金	朝：ごはん・魚の甘塩焼・ねり梅・味噌汁 ★ ^{タマ} お楽しみ献立 (万博:5ヶ国) 昼： ^{ガバ} ガバオライス・ ^{フウ} フー・ ^{ダンゴ} ダンゴ・ ^{ナシ} 梨のゼリー 夕：カレーライス・ ^{タマゴ} 玉子サラダ・ ^{カンテン} フルーツ寒天
5 土	朝：ごはん・ ^{キリボシ} 切干煮・ ^ミ いりこみそ・味噌汁 昼：ごはん・ ^{サカナ} 魚のパン粉焼・ ^コ 山芋和え・ ^ヤ 味噌汁 ^ニ 生揚げの牛肉炒め 夕：	13 土	朝：ごはん・ ^{サカナ} 魚甘塩焼・ ^{アジツ} 味付のり・味噌汁 昼： ^{ゴモク} 五目うどん(冷)・ ^{レイ} 大根サラダ・コロッケ ゼリー 夕：
6 日	朝： 昼：お休み 夕：	14 日	朝： 昼：お休み 夕：
7 日	朝： 昼：お休み 夕：	15 月	朝： 昼：お休み 夕：
8 月	朝： 昼：ケチャップスパゲティ・トマトサラダ オーブン焼・デザート・スープ 夕：ごはん・ ^{サカナ} 魚のおきな煮・ ^ニ ピーナツ和え・ ^{ミソ} 味噌汁 ^{ニク} いんげんの肉巻	★ 秋の味覚:野菜や果物や魚を食べましょう ★ 蓮根〜ビタミンCタップリで食物繊維が豊富で皮の部分は 栄養価が豊富です。 里芋〜ぬめりは胃腸の働きを助けて血糖値やコレステロール の上昇を抑制します。 さつまいも〜血糖値の上昇を抑制して脂肪になりにくい	