

グループホーム いほいの里 9月予定献立表(後半分)



16	朝： 昼：ごはん・野菜 ^{ヤサイ} のうま煮 ^ニ ・豆腐 ^{トウフ} の挽肉包み ^{ヒキニク ツツ} もずく酢 ^ス ・味噌汁 ^{ミソシル} 火 夕：ごはん・鶏 ^{トリ} のピリ辛焼 ^{カラ ヤキ} ・大根煮 ^{ダイコン ニ} ・とろろ味噌汁 ^{ミソシル}	24	朝： 昼：ビーフカレー・ツナサラダ・フルーツヨーグルト 水 夕：ごはん・魚 ^{サカナ} の洋風味噌焼 ^{ヨウフウ ミソ ヤキ} ・ごった煮 ^ニ オーロラソース炒め ^{イタ} ・清汁 ^{キヨシル}
17	朝：ごはん・味付ツナ ^{アジツ} ・ねり梅 ^{ウメ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：えびおろしきしめん ^{レイ} （冷） ^{フワ} ・和風サラダ・ コロッケ・フルーツポンチ 水 夕：ごはん・ホイコーロー ^フ ・和え物 ^{モノ} ・オランダ煮 ^ニ 清汁 ^{キヨシル}	25	朝：ごはん・青菜煮 ^{アオナニ} ・いりこみそ ^{ミソ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：焼きそば ^ヤ ・和え物 ^ア ・オープン焼 ^{ヤキ} ・スープ 木 夕：ごはん・魚 ^{サカナ} の塩焼 ^{シオ ヤキ} ・おかか煮 ^ニ ・きんぴら 味噌汁 ^{ミソシル}
18	朝：ごはん・佃煮 ^{ツクダニ} ・たいみそ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：食パン ^{ショク} （ジャム） ^ニ ・ムニエル ^ニ ・シーフードサラダ プリン ^{ギョウ} ・牛乳 ^{ユウ} 木 夕：ごはん・なすのそぼろかけ ^ゴ ・五色あえ ^{シヨク} しぐれ煮 ^{シヨク} ・清汁 ^{シヨク}	26	朝：ごはん・味豆昆布 ^{アジ マメ コンブ} ・フリカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：ごはん・野菜ソース炒め ^{ヤサイ イタ} ・中華酢 ^{チュウカ ス/モノ} の物 杏仁豆腐 ^{アンニン トウフ} ・スープ 金 夕：
19	朝：ごはん・根菜煮 ^{コンサイ ニ} ・味付けのり ^{アジツ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：きつねうどん ^{レイ} （冷） ^{アゲモノ} ・キャベツサラダ ^{アゲモノ} ・揚げ物 デザート 金 夕：ごはん・豆腐ステーキ ^{トウフ} ・赤味噌煮 ^{アカ ミソ ニ} ・とうふあえ ^{キヨシル} 清汁 ^{シヨク}	27	朝： 昼： お休み 土 夕：
20	朝：ごはん・ハムピカタ ^{ミソシル} ・フルカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：ごはん・鶏 ^{トリ} のスタミナ煮 ^ニ ・ごま風味あえ ^{フウミ} スープ煮 ^ニ ・白味噌汁 ^{シロ ミソシル} 土 夕：	28	朝： 昼： お休み 日 夕：
21	朝： 昼： お休み 日 夕：	29	朝： 昼：ごはん・肉団子 ^{ニクダンゴ} カレー煮 ^ニ ・ごまマヨ和え ^ア 昆布煮 ^{コンブ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 月 夕：ごはん・マリネ ^{ミソシル} ・コーンサラダ ^{イタ} オーロラソース炒め ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル}
22	朝： 昼：ごはん・魚 ^{サカナ} の梅肉焼 ^{ウメ ニク ヤ} ・カレー煮 ^ニ ・粉ふきいも ^コ 味噌汁 ^{ミソシル} 月 夕：	30	朝：ごはん・根菜煮 ^{コンサイ ニ} ・味付けのり ^{アジツ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：玉子とじきしめん ^{タマゴ} ・高野サラダ ^{コウヤ} ・味噌カツ ^{ミソ} ゼリー 火 夕：ごは ^ニ ・豆腐 ^{トウフ} のスープ煮 ^ニ ・いんげんの肉巻き ^{ニク マ} おかかあえ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル}
23	朝： 昼： お休み 火 夕：	さつま芋～低GⅠ食品です。 梨～リンゴ酸・クエン酸が豊富で疲労回復の効果があります。 サンマ～血液をサラサラにしてくれるEPAや頭の回転を 良くしてくれるDHAの栄養素が豊富です。	

