

グループ ホーム いほいの里 10月予定献立表(前半分)



6

1 水	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・・ビーフシチュー きのこサラダ・フルーツ寒天・牛乳 タ：ごはん・野菜の白煮・ピーナツ和え レバニラ炒め・味噌汁	9 木	朝：ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 昼：野菜うどん・和風サラダ・エビフリッター プリン・清汁 タ：ごはん・魚の旨煮・蒸し鶏・たたききゅうり 味噌汁
2 木	朝：ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮 味噌汁 昼：ごはん・魚の塩焼・ゆず味噌煮・和え物 かき玉汁 タ：ごはん・八宝菜・ショーロンポー・華風和え わかめスープ	10 金	朝：ごはん・魚の甘塩焼・漬物・味噌汁 昼：ごはん・鶏の青しそ焼・五色あえ・オレンジ煮 味噌汁 タ：
3 金	朝：ごはん・焼つくね・ふりかけ・味噌汁 昼：カレーライス・レタスサラダ・スープ煮 ゼリー タ：ごはん・関東煮・おひたし・味噌マヨーズ炒め 清汁	11 土	朝： 昼：お休み タ：
4 土	朝：ごはん・ツナサラダ・ねり梅・味噌汁 昼：豪華散らし寿司・炊き合わせ・揚げ物・和菓子 果物・ジュース（いほりの日） タ：	12 日	朝： 昼：お休み タ：
5 日	朝： 昼：お休み タ：	13 月	朝： 昼：お休み タ：
6 月	朝： 昼：カレーきしめん・豆腐サラダ・コロック ゼリー タ：ごはん・魚の梅肉ソース・柚子かつおあえ 粉ふきいも・味噌汁	14 火	朝： 昼：ごはん・肉じゃが・大豆サラダ・トマト炒め 味噌汁 タ：ごはん・鶏の味噌焼・旨煮・ひじき和え 清汁
7 火	朝：ごはん・青菜煮・フルカケ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・クリーム煮・ジュース シーフードサラダ・フルーツポンチ タ：天津飯・茄子の中華風・甘辛煮・中華スープ	15 水	朝：ごはん・ツナサラダ・ねり梅・味噌汁 昼：長崎ちゃんぽん・梅しらす和え・揚げ物 ゼリー タ：ごはん・厚焼き玉子・里芋あんかけ・梅しそ和え 味噌汁
8 水	朝：ごはん・豆サラダ・フリカケ・味噌汁 昼：松茸ごはん・魚の柚子香焼・煮合わせ・デザート 味噌汁 タ：ごはん・揚げ出し豆腐・なます・鶏ねぎ 味噌汁	★ ハロウィン 10/31 ★ 秋の収穫祭を祝う行事です。 南瓜やかぶの野菜を使用して悪霊や邪気 を払う行事です。 【トリック・オア・トリート】 お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ～有名な呪文	

