

グループ ホーム いほいの里 11月予定献立表(前半分)



6

1 土	朝：ごはん・根菜煮・味付のり・味噌汁 昼：えびおろしきしめん・コーンサラダ オープン焼・コーヒーゼリー 夕：	9 日	朝： お休み 昼： 夕：
2 日	朝： お休み 昼： 夕：	10 月	朝： 昼：ごはん・生揚げ煮・いり玉子・からしあえ 味噌汁 夕：ごはん・ソーセージ炒め・山芋和え・しぐれ煮 味噌汁
3 月	朝： お休み 昼： 夕：	11 火	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・魚フライ・高野サラダ ジュース・クラムチャウダー 夕：ごはん・厚焼玉子・ひじき煮・マヨネーズ和え 味噌汁
4 火	朝： 昼：カレーライス・レタスサラダ・揚げ物・プリン 夕：アンサンブルエッグ・ポトフ・ケチャップ煮 スープ	12 水	朝：ごはん・おろし団子・味付のり・味噌汁 昼：カレーきしめん・大豆サラダ・杏仁豆腐 夕：ごはん・魚の梅干煮・春雨ソテー・おからあえ 味噌汁
5 水	朝：ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 昼：ロールパン・鶏の唐揚げ・キャベツサラダ ジュース・南瓜ポタージュ 夕：ごはん・野菜の煮付・ゆかり和え・レバニラ炒め 味噌汁	13 木	朝：ごはん・魚の照焼・のり佃煮・味噌汁 昼：ごはん・鶏の味噌焼・里芋煮・酢しょうゆ和え かき玉汁 夕：ごはん・五目豆腐・切干大根煮・レバー炒め 味噌汁
6 木	朝：ごはん・豆サラダ・フリカケ・味噌汁 昼：玉子とじうどん・みぞれあえ・鶏チリ ヨーグルト 夕：ごはん・魚のみそ焼・大根煮・ごまあえ・清汁	14 金	朝：ごはん・ツナサラダ・たいみそ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・野菜のトマト煮・きのこサラダ フルーツ寒天・牛乳 夕：ごはん・鶏の煮込み風・マカロニサラダ わさびあえ・味噌汁
7 金	朝：ごはん・和え物・味付のり・味噌汁 昼：ごはん・鶏のやわらか煮・なます・ソテー 味噌汁 夕：ごはん・五目豆腐・ビーフン・玉子焼き 味噌汁	15 土	朝：ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 昼：五目うどん・茄子の中華風・甘酢揚 ヨーグルト 夕：
8 土	朝：ごはん・スクランブルエッグ・フリカケ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・魚のケチャップソース グリーンサラダ・牛乳・スープ 夕：	★ 根菜類をたべましょう！！ ★ 秋から冬へ移動する月です。じっくり土の中で栄養を蓄えた 根菜類が美味しい季節です。 大根～アミラーゼ消化酵素が含まれて胃腸の働きを活発にする 小松菜～カロチン・ビタミンAの栄養素が豊富で免疫力アップで 風邪の予防や骨・歯の健康にも効果あります。	