

グループホーム いぽいの里 12月献立表(前半分)



1 月	朝： ごはん・根菜煮・味付のり・味噌汁	9 火 夕：	朝： ごはん・ラーメン・ショーロンポーからし和え・ゼリー
	夕： ごはん・鶏のやわらか煮・バター醤油炒め 甘煮・味噌汁		夕： ケチャップスパゲティ・高野サラダ・揚物 デザート・スープ
	夕： ごはん・肉豆腐・梅しらすあえ・ピリ辛炒め 味噌汁		夕： ごはん・肉豆腐・梅しらすあえ・ピリ辛炒め 味噌汁
2 火	朝： ごはん・魚の照焼・ねり梅・味噌汁	10 水 夕：	朝： ごはん・魚の照焼・フリカケ・味噌汁
	夕： ごはん・五目豆腐・韓国風サラダ・のりあえ スープ		夕： ごはん・治部煮・いんげん肉巻き・芋きんとん かき玉汁
	夕： ごはん・アンサンブルエッグ・切干大根煮 レバニラ炒め・味噌汁		夕： ごはん・豆腐ステーキ・からし煮 ピーナツあえ・味噌汁
3 水	朝： ごはん・切干煮・味付けのり・味噌汁	11 木 夕：	朝： ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮 味噌汁
	夕： 食パン（ジャム）・コロッケ・コーンサラダ フルーツヨーグルト・ジュース・スープ		夕： 食パン（ジャム）・チキンソテー・ツナサラダ クラムチャウダー・ヨーグルト・ジュース
	夕： ごはん・魚の梅おろし煮・ポン酢あえ・ソテー 味噌汁		夕： ごはん・魚の塩焼・ゆず味噌煮・ひじきあえ 清汁
4 木	朝： ごはん・味豆昆布・たいみそ・味噌汁	12 金 夕：	朝： ごはん・焼つくね・たいみそ・味噌汁
	夕： 肉うどん・揚物・華風あえ・プリン		夕： 味噌きしめん・シーフードサラダ・オーブン焼 プリン
	夕： ごはん・野菜ソース炒め・あえもの・蒸し物 味噌汁		夕：
5 金	朝： ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁	13 土 夕：	朝：
	夕： ごはん・麻婆茄子・ごま風味あえ・玉子焼 ワカメスープ		夕： お休み
	夕： ごはん・魚の西京焼・吉野煮・酢の物・清汁		夕：
6 土	朝： ごはん・焼つくね・フリカケ・味噌汁	14 日 夕：	朝：
	夕： ごはん・豆腐あんかけ・ひじき煮・山椒醤油あえ 味噌汁		夕： お休み
	夕：		夕：
7 日	朝：	15 月 夕：	朝：
	夕： お休み		夕： 鮭スープ飯・ごまマヨネーズ和え・ポテトフライ ヨーグルト
	夕：		夕： ごはん・おろし煮魚・おひたし・清汁 味噌マヨネーズ和え
8 月	朝：		★ 冬至 ★
	夕： 食パン（ジャム）・野菜スープ煮・揚物 コーヒーゼリー・牛乳		二十四節気のひとつで、1年で最も昼が 短くなる日です。
	夕： ごはん・野菜炒め・南瓜サラダ・とろみ煮 味噌汁		無病息災を祈る意味を込めて柚子湯に 入ったり、南瓜を食べたりします。