

グループ ホーム いほいの里 12月献立表(前半分)



1 月	朝： 昼：ラーメン・ショーロンポーからし和え・ゼリー タ：ごはん・鶏 ^{トリ} のやわらか煮 ^ニ ・バター ^{ショウユ} 醤油炒め ^{イタ} 甘煮 ^{アマ} ・味噌汁 ^ニ	9 火	朝：ごはん・根菜 ^{コンサイ} 煮 ^ニ ・味付 ^{アジツ} のり ^ニ ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：ケチャップスパゲティ ^{コウヤ} ・高野 ^{アゲモノ} サラダ ^ニ ・揚げ物 ^ニ デザート・スープ タ：ごはん・肉豆腐 ^{ニク} ・梅 ^{ウメ} しらすあえ ^ニ ・ピリ辛炒め ^{カマ} 味噌汁 ^{イタ}
2 火	朝：ごはん・魚 ^{サカナ} の照焼 ^{テリヤキ} ・ねり梅 ^{ウメ} ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：ごはん・五目豆腐 ^{ゴモク} ・韓国風 ^{カンコクフウ} サラダ ^ニ ・のりあえ スープ タ：ごはん・アンサンブルエッグ ^{キリボシダイコン} ・切干大根煮 ^ニ レバニラ炒め ^{イタ} ・味噌汁 ^{ミソシル}	10 水	朝：ごはん・魚 ^{サカナ} の照焼 ^{テリヤキ} ・フリカケ ^ニ ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：ごはん・治部煮 ^{ジブニ} ・いんげん肉巻き ^{ニクマ} ・芋きんとん ^{イモ} かき玉汁 ^{カキ} タ：ごはん・豆腐ステーキ ^{トウフ} ・からし煮 ^ニ ピーナツあえ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^{ミソシル}
3 水	朝：ごはん・切干煮 ^{キリボシ} ・味付け ^{アジツ} のり ^ニ ・味噌汁 ^{ミソシル} 昼：食パン ^{ショク} （ジャム）・コロッケ ^ニ ・コーンサラダ フルーツヨーグルト ^{ミソシル} ・ジュース ^ニ ・スープ ^ス タ：ごはん・魚 ^{サカナ} の梅おろし煮 ^{シオ} ・ポン酢あえ ^ニ ・ソテー ^{ミソシル} 味噌汁 ^{ミソシル}	11 木	朝：ごはん・スクランブルエッグ ^{ツクダニ} ・のり佃煮 ^ニ 味噌汁 ^{ミソシル} 昼：食パン ^{ショク} （ジャム）・チキンソテー ^ニ ・ツナサラダ クラムチャウダー ^{サカナ} ・ヨーグルト ^{シオ} ・ジュース ^{ヤキ} タ：ごはん・魚 ^{サカナ} の塩焼 ^{シオ} ・ゆず味噌煮 ^{ミソ} ・ひじきあえ ^ニ 清汁 ^ニ
4 木	朝：ごはん・味豆昆布 ^{アジ} ・たいみそ ^{マメ} ・味噌汁 ^{コンブ} 昼：肉うどん ^{ニク} ・揚げ物 ^{アゲモノ} ・華風あえ ^{ハナ} ・プリン ^{カゼ} タ：ごはん・野菜ソース炒め ^{ヤサイ} ・あえもの ^{イタ} ・蒸し物 ^ム 味噌汁 ^{モノ}	12 金	朝：ごはん・焼つくね ^ニ ・たいみそ ^{ミソ} ・味噌汁 ^ニ 昼：味噌きしめん ^{ミソ} ・シーフードサラダ ^ニ ・オープン焼 プリン ^ヤ タ：
5 金	朝：ごはん・ハムピカタ ^{ツクダニ} ・のり佃煮 ^{ミソシル} ・味噌汁 ^ニ 昼：ごはん・麻婆茄子 ^{マーボ} ・ごま風味あえ ^{ナス} ・玉子焼 ^{フウミ} ワカメスープ ^{タマゴ} タ：ごはん・魚 ^{サカナ} の西京焼 ^{サイキョウ} ・吉野煮 ^ヤ ・酢 ^{ヨシノ} の物 ^ニ ・清汁 ^{スノモノ} キヨシル	13 土	朝： 昼：お休み ^{ヤス} タ：
6 土	朝：ごはん・焼つくね ^{ヤキ} ・フリカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 ^ニ 昼：ごはん・豆腐あんかけ ^{トウフ} ・ひじき煮 ^ニ ・山椒 ^{サンシヨ} 醤油あえ ^{ショウユ} 味噌汁 ^ニ タ：	14 日	朝： 昼：お休み ^{ヤス} タ：
7 日	朝： 昼：お休み タ：	15 月	朝： 昼：鮭スープ飯 ^{サケ} ・ごまマヨネーズ和え ^ア ・ポテトフライ ヨーグルト タ：ごはん・おろし煮魚 ^ニ ・おひたし ^{サカナ} ・清汁 ^{キヨシル} 味噌マヨネーズ和え ^ア
8 月	朝： 昼：食パン ^{ショク} （ジャム）・野菜スープ煮 ^{ヤサイ} ・揚げ物 ^{アゲモノ} コーヒゼリー ^ニ ・牛乳 ^{ギョウニユウ} タ：ごはん・野菜炒め ^{ヤサイ} ・南瓜サラダ ^{カボチャ} ・とろみ煮 ^ニ 味噌汁 ^{ミソシル}	★ 冬至 ★ 二十四節気のひとつで、1年で最も昼が 短くなる日です。 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。 	