

グループ ホーム いほいの里 1月献立表(前半分)



朝： 1 昼： 木 夕：	お休み		朝： ごはん・味付ツナ・ねり梅・味噌汁 9 昼： ^{ミソ} 味噌きしめん・ ^{アジツ} チリソース焼・ ^{ウメ} 塩昆布和え プリン 金 夕： ごはん・ ^{カンノウ} 関東煮・ ^{シオ} ねぎ塩炒め・ ^ア おかかあえ ^{ミソシル} 味噌汁
朝： 2 昼： 金 夕：	^{ヤス} お休み		朝： ごはん・ ^{コンサイ} 根菜煮・ ^{アジツ} 味付のり・ ^{ミソシル} 味噌汁 10 昼： ごはん・ソーセージ炒め・シューマイ・ごまあえ ^{ミソシル} 味噌汁 土 夕：
朝： 3 昼： 土 夕：	^{ヤス} お休み		朝： 11 昼： ^{ヤス} お休み 日 夕：
朝： 4 昼： 日 夕：	^{ヤス} お休み		朝： 12 昼： ^{ヤス} お休み 月 夕：
朝： 5 昼： 月 夕：	ごはん・ ^{サカナ} 魚フライ・ ^{コウ} 高野サラダ・スープ フルーツヨーグルト 夕： ごはん・ ^{トウフ} 豆腐のそぼろ煮・ ^ス ゴマ酢あえ・ ^{ミソシル} 味噌汁 ポテトサラダ		朝： 13 昼： ^{タマゴ} 玉子とじうどん・あえもの・ミニポテトサラダ デザート 火 夕： ごはん・ ^{ナマ} 生揚げのコンソメ煮・ごまあえ ^ア 揚物・味噌汁
朝： 6 昼： 火 夕：	ごはん・スクランブエッグ・ ^{ツクダニ} のり佃煮 味噌汁 昼： カレーうどん・ ^{アオナ} 青菜和え・ ^ア オープン焼 ゼリー 夕： ごはん・ ^{サカナ} 魚の高麗焼・ ^{コウライ} 山菜あえ・ ^ヤ レモン煮 ^ニ 味噌汁		朝： ごはん・ ^{マメ} 豆サラダ・フリカケ・ ^{ミソシル} 味噌汁 14 昼： ^{ショウ} 食パン（ジャム）・ ^{フウ} ピザ風ハンバーグ ^{キウニュウ} トマトサラダ・牛乳・ゼリー・スープ 水 夕： ごはん・ ^{サカナ} 魚の南蛮ソース・ ^{ナンバン} 吉野煮・ ^{ヨシノ} はりはりつけ ^ニ 味噌汁
朝： 7 昼： 水 夕：	ごはん・ ^{ダンゴ} おろし団子・フリカケ・ ^{ミソシル} 味噌汁 昼： ^ナ 菜飯・ ^{メン} 鶏のみぞれがけ・ ^{ニワトリ} 田舎煮・ ^{イナカ} 梅しそあえ ^ニ 味噌汁 夕： ごはん・ ^{ヤサイ} 野菜の味噌煮・ ^{ミソ} 玉子とうふ・ ^{タマゴ} 清汁 ^{キョ} たたき胡瓜		朝： ごはん・ハムピカタ・ ^{ツクダニ} のり佃煮・ ^{ミソシル} 味噌汁 15 昼： ^{タマ} ★ お楽しみ献立 ★ ^{イシカリ} ごはん・ ^{ナベ} 石狩鍋風味味噌煮・ ^{フウ} デミカツ・ ^{ミソ} 春のい炒 ^ニ デザート 木 夕： ごはん・ ^{ダイコン} 大根と牛肉煮・ ^{キウニク} 玉子しんじょ・ ^{タマゴ} 酢の物 ^ス 味噌汁
朝： 8 昼： 木 夕：	ごはん・ ^{キリ} 切干煮・ ^ホ いりこみそ・ ^ニ 味噌汁 昼： ロールパン・クリームシチュー・ジュース グリーンサラダ・ゼリー 夕： ごはん・ ^{トウフ} マーボー豆腐・ ^{ショウガ} 生姜あえ・スープ	★ 鏡開き（1月11日）★ お正月にお供えした鏡餅を食べる事で 年神様が宿り力を分けてもらい1年間 健康と繁栄を祈る行事です。 無病息災を祈る意味です。 	