

グループホーム いほいの里 1月献立表(後半分)



16	朝：ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・ブラウンシチュー コーンサラダ・ジュース・果物 タ：チリ玉丼・あえもの・とろろ・味噌汁	24	朝：ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・エビフライ・チーズサラダ ソテー・牛乳・ミネストローネ タ：
17	朝：ごはん・納豆・漬物・味噌汁 昼：山菜きしめん・大根サラダ・コロッケ・ゼリー タ：	25	朝： 昼：お休み タ：
18	朝： 昼：お休み タ：	26	朝： 昼：食パン(ジャム) トマトシチュー・グラタン 牛乳・ゼリー 月タ：ごはん・寿煮・磯部揚げ・梅肉あえ・味噌汁
19	朝： 昼：焼そば・レタスあえ・オープン焼・ヨーグルト スープ 月タ：ごはん・あんかけオムレツ・おかか煮・味噌汁 豆腐あえ	27	朝：ごはん・焼つくね・フリカケ・味噌汁 昼：ケチャップスパゲティ・和風サラダ チキンピカタ・デザート・スープ 火タ：ごはん・五目豆腐・味噌炒め・もずく酢・清汁
20	朝：ごはん・味噌ツナ・ねり梅・味噌汁 昼：ごはん・豆腐のスープ煮・きのこサラダ からしあえ・白味噌汁 火タ：ごはん・みそおでん・春雨ソテー・オクラあえ 清汁	28	朝：ごはん・和え物・味噌のり・味噌汁 昼：カレーライス・レタスサラダ・コロッケ コーヒーゼリー 水タ：ごはん・みそ煮魚・挽肉炒め・ひじきあえ・清汁
21	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：ロールパン・ポークシチュー・豆腐サラダ プリン・ジュース 水タ：甘辛丼・梅いりこあえ・りんごのコンポート 味噌汁	29	朝：ごはん・豆サラダ・フリカケ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・オムレツ・トマトサラダ プリン・ジュース・コーンポタージュ 木タ：ごはん・豚肉の焼きびたし・ゴマ酢あえ はんぺい煮・味噌汁
22	朝：ごはん・卵の花サラダ・フリカケ・味噌汁 昼：ラーメン・あえもの・揚げ物・ヨーグルト 木タ：ごはん・なすのそぼろがけ・カレー煮・清汁 東海寺あえ	30	朝：ごはん・パムピカタ・のり佃煮・味噌汁 昼：きつねうどん・ゆかりあえ・大豆煮・ゼリー 金タ：ごはん・中華風煮魚・南瓜サラダ・ポン酢和え わかめスープ
23	朝：ごはん・魚の照焼・フリカケ・味噌汁 昼：ごはん・豆腐シューマイあんかけ・五色あえ 玉子焼・豚汁 タ：ごはん・鶏の生姜焼・吉野煮・味噌マヨネーズ 清汁	31	朝：ごはん・味噌昆布・たいみそ・味噌汁 昼：きのこごはん・野菜スープ煮・甘酢揚げ 切干あえ・味噌汁 土タ：