

グループ ホーム いほいの里 3月献立表(前半分)



6

1 日	朝： 昼： タ：	お休み 	9 月	朝： 昼： タ：	朝： 食パン(ジャム)・南蛮漬・高野サラダ・牛乳 フルーツポンチ・スープ ごはん・野菜の煮付・五色あえ・炒り玉子 味噌汁
2 月	朝： 昼： タ：	梅おろしうどん・大根サラダ・フライ・ゼリー ごはん・茄子のケチャップ煮・きんぴら・清汁 味噌マヨネーズ	10 火	朝： 昼： タ：	朝： ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 山菜うどん・トマトサラダ・揚げ物・ゼリー ごはん・鶏の醤油マヨ焼・野菜炒め・もずく酢 味噌汁
3 火	朝： 昼： タ：	ごはん・魚の照焼・フルカケ・味噌汁 ★ お楽しみ献立 ★ ひな散らし寿司・花形ハンバーグ・酢味噌あえ 清汁・デザート ごはん・鶏の柚子香焼・ひじき煮・ゆかりあえ 味噌汁	11 水	朝： 昼： タ：	朝： ごはん・白和え・フルカケ・味噌汁 チキンライス・大豆サラダ・クリーム煮 スープ ごはん・豆腐のそぼろ煮・梅ごまあえ 味噌マヨネーズ炒め・清汁
4 水	朝： 昼： タ：	ごはん・卵の花サラダ・たいみそ・味噌汁 食パン(ジャム)・魚のパン粉焼・キャベツサラダ フルーツ寒天・牛乳・清汁 ごはん・鶏の味噌炒め・ポテトサラダ おかかあえ・かき玉汁	12 木	朝： 昼： タ：	朝： ごはん・魚の照焼・ねり梅・味噌汁 食パン(ジャム)・ビーフシチュー・グラタン コーヒーゼリー・ジュース 天津飯・焼売・華風あえ・中華スープ
5 木	朝： 昼： タ：	ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 玉子とじきしめん・グリーンサラダ・ヨーグルト インゲン肉巻き ごはん・酢豚・餃子・はりはり漬・スープ	13 金	朝： 昼： タ：	朝： ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 味噌ラーメン・長芋サラダ・揚げ物・プリン
6 金	朝： 昼： タ：	ごはん・味付ツナ・ねり梅・味噌汁 ご飯・麻婆茄子・中華酢の物・チリ卵 ワカメスープ ご飯・豆腐ステーキ・含め煮・きんぴら・味噌汁	14 土	朝： 昼： タ：	お休み
7 土	朝： 昼： タ：	ごはん・ひじき煮・フルカケ・味噌汁 食パン(ジャム)・鶏の味噌チーズ焼・果物 レタスサラダ・クラムチャウダー・ジュース	15 日	朝： 昼： タ：	お休み
8 日	朝： 昼： タ：	お休み 	★ 春分の日(3月21日) ★ 自然に感謝して春を祝福する日 昼と夜の長さがほぼ 同じになる日。「春分」は太陽の動きをもとに1年間24 分けた【二十四分節】自然をたたえ生物をいつくしむ ご先祖様を供養して墓参りしぼた餅を食べる習慣です。小豆の赤 魔除け・厄除けの力あり 春=ぼた餅/秋=おはき		