

# グループ ホーム いほいの里 5月献立表(前半分)



1 金	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・ブラウンシチュー シーフードサラダ・プリン・ジュース 夕：ごはん・豆腐ステーキ・豚肉の生姜焼 酢の物	9 土	朝：ごはん・和え物・味付のり・味噌汁 昼：卵あんかけラーメン・高野サラダ・シューマイ ムース 夕：
2 土	朝：ごはん・味付ツナ・ねり梅・味噌汁 昼：五目うどん・あえもの・海老カツ・ヨーグルト 夕：	10 日	朝： 昼：お休み 夕：
3 日	朝： 昼：お休み 夕：	11 月	朝： 昼：ごはん・焼肉・玉子とうふ・なすおろし 味噌汁 夕：ごはん・魚の梅干煮・生姜あえ・金時豆 味噌汁
4 月	朝： 昼：お休み 夕：	12 火	朝：ごはん・ひじき煮・フルカケ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・野菜のトマトシチュー マカロニサラダ・ジュース・ゼリー 夕：ごはん・八宝菜・ショーロンポー・華風あえ 玉子スープ
5 火	朝： 昼：お休み 夕：	13 水	朝：ごはん・魚の照焼・たいみそ・味噌汁 昼：焼そば・レタスあえ・磯辺揚げ・ヨーグルト スープ 夕：ごはん・魚の西京焼き・ごった煮・きんぴら 清汁
6 水	朝： 昼：お休み 夕：	14 木	朝：ごはん・おろし団子・フルカケ・味噌汁 昼：五目ごはん・豆腐南蛮・ポン酢あえ・白煮 清汁 夕：ごはん・寿煮・玉子焼・からしあえ・味噌汁
7 木	朝： 昼：ごはん・照焼ハンバーグ・山芋あえ・しぐれ煮 味噌汁 夕：玉子丼・梅ごまあえ・煮びたし・赤だし	15 金	朝：ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 ★ お楽しみ献立 ★ 昼：ロールパン・エビフライ・クラムチャウダー アボガドサラダ・イチゴババロア・ジュース 夕：ごはん・野菜のみそ煮・玉子の柔らかか寄せ 山椒醤油あえ・清汁
8 金	朝：ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・ムニエル・コーンサラダ 牛乳・果物・スープ 夕：ごはん・酢豚・中華和え・餃子・中華スープ	★ 5月の旬の食材 ★ 「新じゃが芋」が集荷されて豊富な水分を含み、皮が薄い ので皮ごと食べられます。サタダ・煮物の献立 便秘解消・美肌効果・免疫アップ・高血圧予防 で皮ごと食べられます。サタダ・煮物の献立が 良好「蒸す・茹でる」1日1/2個・75g	

