

グループ ホーム いほいの里 6月献立表(前半分)



1 月	朝： 昼：ごはん・揚げ出し豆腐・切干とじゃご芋煮 東海寺あえ・味噌汁 夕：ごはん・魚のみそ焼・吉野煮・清汁 マヨネーズ和え	9 火	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：ごはん・魚の照焼・五目旨煮・土佐酢あえ 味噌汁 夕：ごはん・豆腐の白味噌がけ・いんげん肉巻き たたききゅうり・清汁
2 火	朝：ごはん・スクランブルエッグ・フルカケ 味噌汁 昼：食パン(ジャム)・鶏のチリマヨ焼・果物 コーンサラダ・牛乳・スープ 夕：ごはん・八宝菜・シューマイ・華風あえ ワカメスープ	10 水	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)・クリームシチュー・ジュース シーフードサラダ・ヨーグルト 夕：ごはん・おろし煮・辛みいため・もずく酢 味噌汁
3 水	朝：ごはん・魚の照焼・ねり梅・味噌汁 昼：山菜うどん・大根サラダ・甘酢鶏・ゼリー 夕：塩豚丼・あえもの・ゴマだれ豆腐・味噌汁	11 木	朝：ごはん・ハムピカタ・フルカケ・味噌汁 昼：冷麦・葉巻サラダ・海鮮フライ・デザート 夕：ごはん・アンサンブル・ひじき豆煮・韓国あえ 味噌汁
4 木	朝：ごはん・味豆昆布・たいみそ・味噌汁 昼：わかめごはん・みそ煮魚・ねぎ塩炒め・かき玉汁 からしあえ 夕：ごはん・鶏のパン粉焼・たまごサラダ・清汁 ケチャップ煮	12 金	朝：ごはん・味付ツナ・ねり梅・味噌汁 昼：カレーライス・レタスサラダ・パインヨーグルト コロッケ 夕：
5 金	朝：ごはん・和え物・味付のり・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・オムレツ・チーズロール ミニサラダ・ジュース・クラムチャウダー 夕：	13	朝： 昼：お休み 夕：
6 土	朝： 昼：お休み 夕：	14 日	朝： 昼：お休み 夕：
7 日	朝： 昼：お休み 夕：	15 月	朝： 昼：食パン(ジャム)・ピザ風ハンバーグ・ゼリー オクラサラダ・牛乳・ミネストローネ 夕：ごはん・野菜の玉子とじ・和えなす・鶏チリ 味噌汁
8 月	朝： 昼：きつねうどん・大根サラダ・磯辺揚げ・ゼリー 夕：ごはん・厚焼玉子・ピーナツあえ・しぐれ煮 味噌汁	<p>★ 酸性 / アルカリ性 ★</p> <p>6月の花＝紫陽花は土壌の関係で（PH）色の変化があります。青～（酸性）／赤・ピンク～（アルカリ性）で色々な色合いが楽しめます。花の色が徐々に変わる性質からネガティブで寄り添い集まって咲く花の例え（花言葉）</p>	