

グループホーム いほいの里 6月献立表 (後半分)

16	朝：ごはん・味豆昆布・たいみそ・味噌汁 昼：長崎ちゃんぽん・春巻・山菜あえ・デザート 火 夕：ごはん・鶏のゴマソース・ピーマン・おぼろ煮 味噌汁	24	朝：ごはん・ひじき煮・フルカケ・味噌汁 昼：カレーきしめん・洋風みそあえ・金時豆 ヨーグルト 水 夕：ごはん・魚のおきな煮・おひたし・粉ふき芋 味噌汁
17	朝：ごはん・魚の照焼・フルカケ・味噌汁 昼：ごはん・肉団子のあんかけ・五目大豆・切干あえ 味噌汁 水 夕：あんかけ餃子・拌三絲・バター焼 中華スープ	25	朝：ごはん・卵の花サラダ・たいみそ・味噌汁 昼：天津飯・いりこサラダ・コーヒーゼリー 味噌汁 木 夕：ごはん・生揚げコンソメ煮・南瓜サラダ からしあえ・味噌汁
18	朝：ごはん・白和え・フルカケ・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・エビフライ・ポタージュ煮 ジュース・ゼリー・スープ 木 夕：ごはん・魚の味噌煮・野菜炒め・塩昆布あえ 清汁	26	朝：ごはん・根菜煮・味付のり・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・ムニエル・マカロニサラダ 牛乳・スープ・ゼリー 金 夕：
19	朝：ごはん・和え物・味付のり・味噌汁 ★ お楽しみ献立 ★ 昼：彩ちらし・炊き合わせ・蒸し物・かき玉汁 フルーツヨーグルト 金 夕：	27	朝： 昼：お休み 土 夕：
20	朝： 昼：お休み 土 夕：	28	朝： 昼：お休み 日 夕：
21	朝： 昼：お休み 日 夕：	29	朝： 昼：野菜うどん・磯辺揚げ・ポン酢あえ・ゼリー 月 夕：ごはん・豆腐のスープ煮・ナムル・華風あえ 味噌汁
22	朝： 昼：ごはん・麻婆豆腐・中華酢の物・杏仁豆腐 スープ 月 夕：ごはん・ホイコーロー・五色あえ・ソテー わかめスープ	30	朝：ごはん・青菜煮・いりこみ・味噌汁 昼：ごはん・野菜の味噌煮・玉子焼・豆腐あえ とろろ昆布汁 火 夕：ピラフ・ポテトサラダ・甘酢あんかけ ゼリー・味噌汁
23	朝：ごはん・味付けツナ・ねり梅・味噌汁 昼：食パン(ジャム)・シシヤモフライ・ムース ケチャップソテー・牛乳・ポタージュスープ 火 夕：ごはん・煮びたし・磯辺揚げ・梅しそ和え 味噌汁	酸性食品～肉類・魚介類・白米・嗜好品 アルカリ性食品～野菜類・海藻類・きのこ類・大豆類 健康な体＝両方の食品をバランス良く摂取する事 (一汁三菜) !!	