

グループ ホーム いほいの里 7月献立表(前半分)



1 水	朝：ごはん・ ^{シラア} 白和え・ ^{ミソシル} ふりかけ・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・ ^{アジツ} ポークシチュー・牛乳 キャベツサラダ・ゼリー タ：ごはん・ ^{チュウカ} 中華野菜炒め・ ^{イタ} ショーロンポー ^{カンコク} 韓国のり・中華スープ	9 木	朝：ごはん・ ^{アジツ} 味付ツナ・ ^{ウメ} ねり梅・味噌汁 昼： ^{ショク} 食パン（ジャム）・ ^{サカナ} 魚のデミグラソース ^{コウヤ} 高野サラダ・ヨーグルト・ジュース・スープ タ：ごはん・ ^{ニク} 肉じゃが・ビーフン・おからあえ 味噌汁
2 木	朝：ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 昼： ^{ボン} サラダ麺・ ^{トリ} 鶏の竜田揚げ・ ^ア 和え物・ ^{クダモノ} 果物 タ：ごはん・ ^{トウフ} 豆腐シューマイあんかけ・ ^ニ しぐれ煮 ^{ミソシル} あえもの・味噌汁	10 金	朝：ごはん・スクランブルエッグ・のり佃煮 味噌汁 昼：きつねうどん・ ^{ダイコン} 大根サラダ・ ^{トリ} 鶏の甘酢ソース デザート タ：
3 金	朝：ごはん・ ^{サカナ} 魚の照焼・ ^{ウメ} ねり梅・味噌汁 昼：ごはん・ ^{トリ} 鶏のもろみ焼・ ^{ヤキ} おひたし・ ^{タマゴ} 玉子豆腐・ ^{トウフ} 清汁 タ：	11 土	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：
4 土	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	12 日	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：
5 日	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	13 月	朝： 昼：ごはん・ ^{ニク} 肉味噌・ ^{ミソ} あえもの・ ^{フク} 含め煮・ ^ニ 味噌汁 タ：ごはん・ ^{アツヤキ} 厚焼玉子・ ^{タマゴ} 南瓜サラダ・ ^{カボチャ} インゲン肉巻き 味噌汁
6 月	朝： 昼：ごはん・ムニエル・グリーンサラダ・スープ クリーム煮込み タ：ごはん・ ^{ヨウフク} 洋風玉子焼・ ^{タマゴ} かつおきゅうり・ ^ヤ カレー煮 味噌汁	14 火	朝：ごはん・ ^{アオナ} 青菜煮・ ^ニ いりこみそ・ ^{ダイズ} 大豆煮・ ^ニ 味噌汁 昼： ^{ショク} 食パン（ジャム）・コロケ・キャベツサラダ リンゴのコンポート・ポタージュスープ タ：ごはん・ ^{トリ} 鶏の海苔焼・ ^リ みぞれあえ・ ^{ヤキ} 大豆煮 味噌汁
7 火	朝：ごはん・ ^キ 切干大根・ ^ホ いりこみそ・ ^{ミソシル} 味噌汁 昼：カレーきしめん・シーフードサラダ・ ^{タマゴ} 玉子焼 ^{クダモノ} 果物 タ：ごはん・ ^{サカナ} 魚の天ぷら・ ^{メン} 含め煮・ ^{フク} レバニラ炒め ^ニ 味噌汁	15 水	朝：ごはん・スクランブルエッグ・フリカケ 味噌汁 昼：やきそば・チヂミ・ ^{カラ} ピリ辛あえ・デザート スープ タ：ごはん・ ^{ヤサイ} 野菜の煮付・ ^{ニツ} からしあえ・ ^{アマズ} 甘酢あんかけ 味噌汁
8 水	朝：ごはん・ ^フ 卵の花サラダ・ ^{ハナ} たいみそ・ ^{ミソシル} 味噌汁 昼：ごはん・ ^{ヤサイ} 野菜炒め・ ^{イタ} 冷奴・ ^{ヒヤヤッコ} 甘辛煮・ ^{アマカラ} 白味噌汁 タ：ごはん・ ^{ニワトリ} 鶏の山椒焼・ ^{サンショ} 煮転がし・ ^{ヤキ} 酢の物・ ^{スノモノ} 味噌汁	★ 夏の土用の丑の日に鰻を食べましょう ★「う」の付け食べ物 栄養価も高く疲労回復に（ビタミンA）夏バテ防止の食材 梅干し〜清涼感があり食欲増進（クエン酸）・（ミネラル） が豊富で熱中症予防にも効果的です。 「う」の付く食べ物を食べて夏本番を乗り切りましょう。	