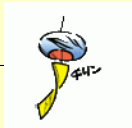
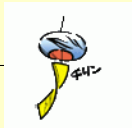


グループホーム いほいの里 8月献立表(前半分)



1 土	朝： ごはん・おろし ^{ダンゴ} 団子・フルカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 昼： ごはん・ ^{マーボー豆腐} 麻婆豆腐・ ^{ハルマキ} 春巻・ ^{カンゴク} 韓国あえ ワカメスープ タ：	9 日	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	
2 日	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：		10 月	朝： 昼： ^{ワフウ ヒキニク} 和風挽肉スパゲティー・ ^{トウフ} 豆腐サラダ・コロッケ デザート・スープ タ：
3 月	朝： 昼： ガーリック・ ^{コウヤ} 高野サラダ・ポテトフライ ヨーグルト・スープ タ： ごはん・ ^{サカナ} 魚の ^{シオ ヤキ} 塩焼・ ^ニ からし煮・ごまみそあえ ^{キヨ シル} 清汁	11 火	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	
4 火	朝： ごはん・ ^{キ ホ ニ} 切干煮・いりこみそ ^{ミソシル} ・味噌汁 昼： ^{ショク} 食パン（ジャム）・ ^{ニコ} 煮込みハンバーグ ^{ダイコン} 大根サラダ・プリン・ ^{ゴウニョウ} 牛乳・スープ タ： ごはん・ ^ニ 煮びたし・ ^{トウフ} 豆腐の ^{ヒキニク ツツ} 挽肉包み・あえもの ^{ミソシル} 味噌汁	12 水	朝： 昼： ^{ショク} 食パン（ジャム）・ ^{ヤサイ} 野菜 ^ニ スープ・ ^ニ チーズローズ ゼリー・ ^{ゴウニョウ} 牛乳・ミネストローネ タ： ごはん・ ^{アマズ} 甘酢 ^{ギョウザ} 餃子・ ^{チュウカ} 中華 ^{フウ ニ} 風煮豆腐・ ^{ウメ ニク} 梅肉あえ スープ	
5 水	朝： ごはん・ ^ウ 卵の花 ^{ハナ} サラダ・ ^{ミソシル} たいみそ・味噌汁 昼： きつねうどん・ ^{サンサイ} 山菜あえ・エビフリッター ゼリー タ： ^{ドン} カレー ^{クダモノ} 丼・おひたし・ ^{アカ} 果物・赤だし	13 木	朝： ごはん・ ^{シロ ア} 白和え・フリカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 昼： ^{テン} 天 ^{ヒヤムギ} ぷら冷麦・ポテトサラダ・ ^{シオ} 塩 ^ニ こんぶあえ プリン タ：	
6 木	朝： ごはん・ ^{サカナ} 魚の ^{アマ} 甘 ^{シオ} 塩 ^{ヤキ} 焼・味付 ^{アジツケ} のり ^{ミソ} ・味噌汁 ^{シル} 昼： ^{エダマメ} 枝豆ごはん・ ^{ミソ} 味噌 ^ス オムレツ・あえもの・もずく酢 ^{キヨ シル} 清汁 タ： ごはん・ ^{フタニク} 豚肉 ^{ダイコン} 大根煮・ ^ニ 夏野菜あえ・ ^{ヤキ} バター焼 ^{ミソシル} 味噌汁	14 金	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	
7 金	朝： ごはん・ ^ニ ひじき煮・フルカケ ^{ミソシル} ・味噌汁 昼： ^{ショク} 食パン（ジャム）・チキンソテー・ジュース キャベツサラダ・コーヒーゼリー・ポタージュ タ： ごはん・ ^{サカナ} 魚の ^テ 照 ^{ヤキ} 焼・ ^ス ポン酢あえ・ ^{イモ} 芋そぼろ ^{キヨ シル} 清汁	15 土	朝： 昼： ^{ヤス} お休み タ：	
8 土	朝： ごはん・スクランブルエッグ・ ^{ツクダニ} のり佃煮 ^{ミソシル} ・味噌汁 昼： ^ヒ 冷 ^{チュウカ} 中華・ナスの ^ニ 煮 ^{エビ} びたし・海老カツ ゼリー タ：	★ 夏バテ防止の工夫 ★ 夏の終わりから出回る（生姜）良い香りと辛さがあります 辛さには体温を温める働きがあります。香りには食欲増進 働きがあり夏バテ防止に役立ちます。 ビタミンC～免疫力を高め・抗酸化作用 		