

グループホーム いほいの里 10月献立表(前半分)



1 木	朝： ご飯・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 昼： ロールパン・肉団子のカレー煮・きのこサラダ フルーツ寒天・牛乳・スープ タ： ご飯・とろろ煮・ピーナツあえ・レバニラ炒め 味噌汁	9 金	朝： ご飯・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼： 食パン（ジャム）・鶏のタルタル焼・牛乳 南瓜サラダ・フルーツポンチ・ミネストローネ タ：
2 金	朝： ご飯・和え物・味付のり・味噌汁 昼： 和風スパゲティー・玉子焼・キャベツサラダ ヨーグルト・スープ タ： ご飯・ハッポウサイ・ショーロンポー・華風あえ 中華風スープ	10 土	朝： 昼： お休み タ：
3 土	朝： ご飯・魚の照焼・ねり梅・味噌汁 昼： ご飯・ケチャップソテー・レタスサラダ ジャーマンポテト・スープ タ：	11 日	朝： 昼： お休み タ：
4 日	朝： 昼： お休み タ：	12 月	朝： 昼： お休み タ：
5 月	朝： 昼： ご飯・治部煮・ごまあえ・ソテー・フリカケ 味噌汁 タ： 天津飯・茄子の中華風・甘辛煮・中華風スープ	13 火	朝： 昼： ご飯・麻婆豆腐・春巻・いりこあえ・スープ タ： ご飯・おろし煮魚・マカロニサラダ・白菜煮 味噌汁
6 火	朝： ご飯・ひじき煮・フリカケ・味噌汁 昼： 食パン（ジャム）・ピザ風ハンバーグ・ジュース シーフードサラダ・ヨーグルト・ポタージュ タ： ご飯・魚の梅肉ソース・柚子かつおあえ スープ煮・味噌汁	14 水	朝： ご飯・和え物・味付のり・味噌汁 昼： 食パン（ジャム）・野菜スープ煮・海老サラダ ヨーグルト・ジュース タ： ご飯・鶏の味噌焼・旨煮・ひじき和え・清汁
7 水	朝： ご飯・おろし団子・フリカケ・味噌汁 昼： カレーきしめん・豆腐サラダ・コロック ゼリー タ： ご飯・鶏の甘辛煮・みぞれあえ・味噌ミルク煮 清汁	15 木	朝： ご飯・味豆昆布・たいみそ・味噌汁 昼： 味噌ラーメン・梅しらすあえ・シューマイ デザート タ： ご飯・厚焼玉子・里芋のあんかけ・梅しそあえ 味噌汁
8 木	朝： ご飯・スクランブルエッグ・のり佃煮・味噌汁 マツタケ・フウ・ハン・サカナ・ユズ・カ・ヤキ・ニア 昼： 松茸風ご飯・魚の柚子香焼・煮合わせ・デザート かき玉汁 タ： ご飯・あんかけ豆腐ハンバーグ・なます 鶏ねぎ・味噌汁	★ 食欲の秋？ / 運動の秋？ ★ 秋になると柿・梨・サンマなど秋の味覚を味わう事が出来ます。美味しいと食べ過ぎてしまいます。 肥満防止に気候の良い季節で散歩など身体を動かしてみましよう！！	