グループホーム いぼりの里　11月献立表(前半分

1 日	朝： 昼：　お休み 夕：	9 月	朝： 昼：食パン（ジャム）・魚のケチャップソース グリーンサラダ・果物・牛乳・スープ 夕：ごはん・大根と豚肉煮・辛みいため・ひじきあえ 味噌汁
2 月	朝： 昼：味噌きしめん・茄子の中華風・エビカツ・プリン 夕：	10 火	朝：ご飯・魚の照焼・ねり梅・味噌汁 昼：きつねうどん・おひたし・ゴマ焼・ゼリー 夕：ごはん・ソーセージ炒め・山いもあえ・しぐれ煮 味噌汁
3 火	朝： 昼：　お休み 夕：	11 水	朝：ご飯・おろし団子・フリカケ・味噌汁 昼：ごはん・鶏のみそ焼・里芋煮・酢しょうゆ和え かき玉汁 夕：ごはん・ひじき煮・マヨネーズあえ・厚焼玉子 味噌汁
4 水	朝： 昼：食パン（ジャム）・野菜のトマトシチュー・牛乳 きのこサラダ・フルーツ寒天 夕：ごはん・アンサンブルエッグ・ポトフ ツナ和え・味噌汁	12 木	朝：ごはん・ハムピカタ・のり佃煮・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・チキンハンバーグ・ジュース 高野サラダ・プリン・ミネストローネ 夕：ごはん・魚の梅干煮・春雨ソテー・おからあえ 味噌汁
5 木	朝：ごはん・ひじき煮・フリカケ・味噌汁 昼：玉子とじうどん・みぞれあえ・鶏チリ・ゼリー 夕：ごはん・野菜の煮付・ゆかりあえ・味噌汁 レバニラ炒め	13 金	朝：ごはん・青菜煮・いりこみそ・味噌汁 昼：カレーきしめん・大豆サラダ・コロッケ ヨーグルト 夕：
6 金	朝：ごはん・切干煮・いりこみそ・味噌汁 昼：ごはん・鶏の唐揚・なます・ソテー・味噌汁 夕：ごはん・魚のみそ焼・大根煮・ごまあえ とろろ昆布汁	14 土	朝： 昼：　お休み 夕：
7 土	朝：ごはん・スクランブルエッグ・味付のり・味噌汁 昼：食パン（ジャム）・ローストポーク・豆乳 コーンサラダ・ムース・クラムチャウダー 夕：	15 日	朝： 昼：　お休み
8 日	朝： 昼：　お休み 夕：	★　秋の味覚を楽しみましょう　★ 11月は秋から冬への端境期「きのこ・根菜・青魚・果物」類 甘味・脂味が増して栄養価も高くなります。 野菜類～大根・白菜・ホーレン草・春菊・小松菜・ 根菜類～里芋・長芋・蓮根	