

8月 献立 予定表



グループホーム わかば

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	ご飯 筑前煮 ふりかけ 大根のすまし汁	ご飯 さつま芋の旨煮 昆布の佃煮 キャベツの味噌汁	ご飯 酢卵 きゅうりの和え物 豆腐のすまし汁	ご飯 厚揚げの旨煮 しそ昆布 さつま芋の味噌汁	ご飯 田舎煮 ふりかけ えのきのすまし汁	ご飯 金時豆 きゅうりの漬物 鶏汁	ご飯 かぼちゃの旨煮 きざみ高菜 白菜の味噌汁
10時おやつ	お茶・せんべい	お茶・ウエハース	お茶・丸ポーロ	お茶・ビスケット	お茶・せんべい	お茶・クッキー	お茶・黒糖棒
昼食	ご飯 きびなごの天ぷら 刺身 きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁	ご飯 豚肉の酢味噌炒め 切干大根の煮物 卵豆腐 えのきのすまし汁	ご飯 魚のおろし煮 ところてん 白菜サラダ 玉ねぎの味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ かぼちゃの含め煮 もやしの彩和え 椎茸のすまし汁	ご飯 さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 トマトサラダ 大根の味噌汁	ご飯 牛肉とにんにくの炒め物 冷ややっこ 果物 なめこの味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き かぼちゃサラダ 金時豆 麩のすまし汁
3時おやつ				お茶・おはぎ			
夕食	ご飯 鶏レバーのマヨポン炒め 蒸ししゅうまい 里芋の煮物	ご飯 魚の塩焼き 大豆煮 ポテトサラダ	ご飯 野菜コロッケ 春雨の酢の物 ごぼうのきんぴら	五目そーめん なすの味噌炒め 果物	ご飯 ささみフライ マカロニサラダ じゃが芋の煮物	いなりすし 茶碗蒸し 白花豆 野菜いっぱい汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え 人参のグラッセ



わかばの3時のおやつは水分補給のため、ゼリーを主に作って皆様に食べてもらっています。

