

6月 献立表

ケアハウス小郡

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| | | | | | 6月1日(木) | 6月2日(金) | 6月3日(土) |
| 朝食 | | | | | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物 | パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ |
| 昼食 | | | | | 赤飯 吸物 鯖のおろし煮 にらたま炒め 里芋とツナのサラダ | 御飯 吸物 鶏の青じそ炒め なすと竹輪の煮付 みょうが和え | 御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 大根のそぼろ煮 豆サラダ |
| 夕食 | | | | | 御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 長芋の和風炒め しらす和え | 御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き がんも煮 酢味噌和え | 御飯 吸物 すきやき風煮 ズッキーニのソテー 浅漬け |
| | 6月4日(日) | 6月5日(月) | 6月6日(火) | 6月7日(水) | 6月8日(木) | 6月9日(金) | 6月10日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物 | パン または 御飯 キノコのソテー バナナ |
| 昼食 | ちゃんぽん 豆腐のかにあんかけ 小松菜の辛子和え おにぎり 青りんごゼリー | 雑穀御飯 茶そば汁 赤魚の西京焼き 豚キムチ 菜種和え | カレーライス レタスサラダ 大豆とひじきの煮物 らっきょう 杏仁フルーツ | サンドイッチ 白菜のどろっと煮 コンスープ 海老サラダ ココアアブラ | 御飯 吸物 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 甘夏和え | 御飯 吸物 ホキのチリソースかけ ごぼうの旨煮 はんぺんサラダ | 御飯 吸物 デミグラスハンバーグ 小松菜の中華炒め りんご酢和え |
| 夕食 | 御飯 吸物 鮭の塩焼き 白菜の洋風煮 南瓜サラダ | 御飯 吸物 鶏の塩麹炒め 里芋の煮つけ ゴーヤのサラダ | 御飯 吸物 メバルの煮付け 茄子のオイスター炒め わさび酢和え | 御飯 わかめスープ 回鍋肉 山芋のおかか煮 ザーサイ和え | 御飯 味噌たま汁 鯖の梅煮 アスパラの炒め物 深山和え | 御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 大根と海老の煮物 なめ茸和え | 御飯 吸物 鱈のみりん焼き 明太ポテト 梅肉和え |
| | 6月11日(日) | 6月12日(月) | 6月13日(火) | 6月14日(水) | 6月15日(木) | 6月16日(金) | 6月17日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物 | パン または 御飯 野菜ソテー バナナ |
| 昼食 | 牛丼 とろろ汁 白菜の柚子風味煮 オクラのごま和え オレンジ | 御飯 吸物 さんまの蒲焼の卵とし 茄子のそぼろ煮 春雨のごま酢和え | 御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ 糸こんのピリ辛炒め 塩昆布和え | きつねうどん 山芋の海苔和え ゴーヤチャンプルー おにぎり スイカ | 御飯 あおさ汁 ホッケのねぎ醤油焼き 五目春雨 コールスローサラダ | 御飯 吸物 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ごまポン酢和え | 御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 野菜の子まぶし ナムル |
| 夕食 | 御飯 沢煮椀 鯖のレモン醤油焼き キャベツと豚の煮物 ごま豆腐 | 御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 里芋の鳴門煮 華風和え | 御飯 吸物 太刀魚の梅なめ茸かけ さつま芋と林檎のはちみつ煮 かくや和え | 御飯 吸物 赤魚のごま味噌煮 青梗菜の炒め物 香味和え | 御飯 吸物 焼き豆腐の帆立あんかけ 牛肉の中華風炒め ゆかり和え | 御飯 吸物 鯖の煮付 エビチリ ツナサラダ | 御飯 白菜の炒り玉 ビーフシチュー マカロニサラダ ヤクルトファイブ |
| | 6月18日(日) | 6月19日(月) | 6月20日(火) | 6月21日(水) | 6月22日(木) | 6月23日(金) | 6月24日(土) |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物 | パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ |
| 昼食 | 鯛めし 炊き合わせ 吸物 華焼売 小松菜のおかか和え | 御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 刻み昆布の炒り煮 わさび和え | 赤だし ほうれん草のお浸し 煮豆 | フレンチトースト キノコのソテー トマトスープ さっぱりスパサラダ りんごのコンポート | 御飯 かきたま汁 白身魚のマスタード焼き キャベツとえびの塩煮 ピーナツ和え | 御飯 吸物 親子煮 もやしのカレー炒め 胡瓜と大根のしらす和え | 赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ |
| 夕食 | 御飯 吸物 鶏の甘酢照り煮 ビーフソテー トマトとオクラの青葉蘇和え | 御飯 吸物 メバルの柚香焼き 金平ごぼう 切干大根の酢の物 | 御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 野菜の卵とし もろみ和え | 麦ごはん 豚汁 鯖の煮付 白菜の柚子胡椒炒め とろろ | 御飯 吸物 麻婆豆腐 南瓜のマーマレード煮 もずく酢 | 御飯 吸物 カレイの冷製トマトソースかけ こんにゃくの旨煮 アスパラの味噌マヨ和え | 御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋の煮つけ 海藻サラダ |
| | 6月25日(日) | 6月26日(月) | 6月27日(火) | 6月28日(水) | 6月29日(木) | 6月30日(金) | |
| 朝食 | 御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物 | 御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物 | |
| 昼食 | とろろそば なすの味噌炒め 豆腐サラダ おにぎり ソファール | 御飯 吸物 鶏かぼちゃ ピーマンの金平 菜果和え | 御飯 みぞれ汁 ホキのわさびマヨ焼き じゃが芋の煮付 白菜の酢の物 | 高菜炒飯 焼き餃子 中華スープ シーザーサラダ パイン | 御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 大根の洋風煮 レモン和え | 御飯 吸物 鱈の南蛮漬 茄子の煮付 とろろ昆布和え | |
| 夕食 | 御飯 吸物 赤魚のおろし煮 ズッキーニの中華風炒め ささみのゆずマヨ和え | 御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き がんも煮 ほうれん草サラダ | 御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 豆腐と貝柱のうま煮 ゴーヤとツナ和え | 御飯 吸物 焼肉風 さつま芋の生姜オレンジ煮 オクラの梅なめ茸和え | 御飯 吸物 太刀魚の味噌ボン焼き 白菜と海老団子の煮物 ピリ辛和え | 御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ ごぼうの煮付 おからサラダ | |