

6月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							6月1日(土)
朝食							パン または 御飯 鶏とほうれん草炒め バナナ
昼食							赤飯 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 すきやき風煮 ズッキーニのソテー カリフラワーの味噌和え
	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツと鮭の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ふんわりかに玉 納豆 漬物	御飯 味噌汁 カリフラワーの白ドレ和 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のドレッシング和 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ブロッコリーとかが和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 はんぺん炒め 納豆 漬物	パン または 御飯 ワカメの和え物 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 <small>青りんごゼリー</small>	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 白米のとろと煮 コーンスープ 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 キャベツのサラダ	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 鯖の塩焼き 柔らかく蓮根と鶏肉 南瓜サラダ	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め 里芋の煮つけ ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 メバルの煮付け 茄子のオイスター炒め オムレツ	御飯 わかめスープ 回鍋肉 きくらげ金平 ザーサイ和え	御飯 わかめの味噌汁 鯖の梅煮 ふんわり洋風卵とじ 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 ほうれん草と鮭の和物	御飯 吸物 鰻のみりん焼き 大根と厚揚げの生姜煮 梅肉和え
	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜のぬた和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 柔らかく牛蒡の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐と野菜煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 茄子の辛子ボン酢和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 野菜ハンバーグ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ふんわり卵とじ 納豆 漬物	パン または 御飯 ごた煮 バナナ
昼食	牛丼 とろろ汁 白菜の柚子風味煮 <small>オクラのごま和え オレンジ</small>	御飯 吸物 白身魚のタルタル焼き 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 糸こんにのピリ辛炒め 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 ビーマンのじゃこ炒め ごまボン酢和え	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 沢煮焼 鮭のレモン醤油焼き 煮奴 キャベツとカニカマの特が	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 里芋の鳴門煮 ほうれん草ナムル	御飯 吸物(卵豆腐) 太刀魚の山椒焼き さつま芋と林檍のはちみつ煮 青菜の和物	御飯 吸物 赤魚のごま味噌煮 柔らかく蓮根金平 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 マカロニサラダ	御飯 吸物 鯖の煮付 エビチリ カリフラワーの酢味噌和	御飯 <small>キャベツの炒り玉</small> ビーフシチュー 白菜のゴマドレ和え ヤクルトファイブ
	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ワカメと竹輪の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜の梅和 納豆 漬物	御飯 味噌汁 味付き肉団子 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ほうれん草と鮭の和物 納豆 漬物	パン または 御飯 カリフラワーの白ドレ和 バナナ
昼食	鯛めし 炊き合わせ 二色そうめん汁 華焼売 <small>小松菜のおかか和え</small>	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	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	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 白身魚のマサド マヨ焼き キャベツとえびの塩煮 ビーナツ和え	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 茄子とベーコン炒め トマトとオクラの青菜蘇和え	御飯 吸物 メバルの柚香焼き やわらかく蓮根の味噌煮 切干大根の酢の物	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 野菜の卵とじ ひじきの和物	麦ごぼん 豚汁 鯖の煮付 白菜の柚子胡椒炒め 青名の辛子マヨ醤油	御飯 吸物 麻婆豆腐 南瓜のマーマレード煮 かぶりーのレモン和え	御飯 吸物 カレイの冷凍マトソースかけ 大豆と豚肉の煮物 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 南瓜のそぼろ煮 海藻サラダ
	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜のぬた和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の和え物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 茄子の辛子ボン酢和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 蕎麦と野菜のコンソメ煮 納豆 漬物	パン または 御飯 五目豆腐の煮付 バナナ
昼食	とろろそば なすの味噌炒め 豆腐サラダ おにぎり ソフトール	御飯 吸物 鶏かぼちゃ ビーマンの金平 菜果和え	<small>和とさやりの煮びきり 厚揚げのみぞれ煮</small> 赤だし ほうれん草のお浸し 煮豆	高菜炒飯 焼き餃子 中華スープ シーザーサラダ バイン	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 鯨の南蛮漬 小松菜の中華炒め とろろ昆布和え	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 糸こんにの卵とじ 白菜と生姜和え物
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 きのこの当座煮 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 白菜のドレッシング和	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 煮奴 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 白菜の中華和え	御飯 吸物 太刀魚の味噌ボン焼き キャベツと豚肉のソテー 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 ブロッコリーとかが和え	御飯 吸物 豚肉と茄子の味噌炒め 三色ビーマンの中華風 ザーサイ和え
	6月30日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 柔らかく根菜煮 漬物						
昼食	スパゲッティミートソース 炒り豆腐 ねぎ塩サラダ ヤクルト おにぎり						
夕食	御飯 みそ玉汁 魚の明太マヨ焼き 長芋とかにの煮物 ブロッコリーのカレー和え						