

7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食		御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダしそ風味 納豆 漬物	パン または 御飯 パンプキンサラダ バナナ
昼食		赤飯 吸物 白身魚の磯香フライ 里芋の大豆そぼろ煮 塩昆布和え	茄子と豚肉のカレー コールスローサラダ 大根の旨煮 らっきょう漬 杏仁フルーツ	お好み焼き ねぎスープ 糸こんの甘辛煮 青じそサラダ コーヒーゼリー	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ がんも煮 マカロニサラダ	御飯 吸物 鮭の味噌チーズ焼き けんちん煮 ほうれん草なます	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 厚揚げのおろし煮 ゆず和え
夕食		御飯 吸物 鶏の甘酢炒め オクラのおかか和え	御飯 吸物 鱈の彩りあんかけ 青梗菜とえびの卵炒め	御飯 吸物 太刀魚のなめ茸おろし にらもやしソテー	御飯 吸物 メバルの梅干煮 ゴーヤチャンプルー	御飯 吸物 肉じゃが 卵豆腐のあおき餡かけ	御飯 吸物 宝袋 ズッキーニナポリタン
	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 彩りコーン春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 彩り大根なます 納豆 漬物	パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食	ちらし寿司 梅そうめん汁 肉ごぼう 小松菜の辛子和え 七夕ゼリー	コーン御飯 吸物 ホッケの磯部焼き 豚肉と白菜のとろっと煮 ゴーヤサラダ	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋の白胡麻煮 あちゃら漬け	フレンチトースト 茄子と春雨の辛味炒め 南瓜スープ エビのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 鶏ごぼう煮 キャベツの塩麹サラダ	御飯 あおさ汁 冬瓜と鶏肉の煮物 青梗菜と厚揚げのオイスター炒め 浅漬け	御飯 吸物 友禅蒸し マカロニクチャップ炒め 酢味噌和え
夕食	御飯 吸物 赤魚の南部焼き 梅肉和え	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 キャベツの中華風炒め	御飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 蒸し茄子	御飯 吸物 メバルの山椒煮 きのこの明太ソテー	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 白菜の洋風煮	御飯 団子汁 鯖の味噌焼 夏野菜のトマト煮	御飯 みぞれスープ 牛肉ときのこのバター醤油炒め 里芋の昆布煮
	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 卵の花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダしそ風味 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	パン または 御飯 卵サラダ バナナ
昼食	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 豆キャベツサラダ おにぎり ヨーグルト	御飯 吸物 アジの香味焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ	御飯 吸物 油淋鶏(ユーリンチー) 白菜の炒り玉 ピーナッツ和え	サンドイッチ 茄子の煮つけ コーンスープ チキンサラダ ぶどうゼリー	御飯 あおさ汁 鯖の竜田焼き 根菜のバター風味煮 スパサラダ	いなり寿司 赤だし 南瓜のそぼろ煮 お浸し 煮豆	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根のそぼろ煮 ハンサンスー
夕食	御飯 吸物 太刀魚の煮つけ もやしの酢の物	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 塩マーボー豆腐	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい 大根と竹輪の煮物	御飯 吸物 蒸し鶏の野菜あんかけ とろろ昆布和え	御飯 吸物 魚のねぎ醤油焼き 白菜のクリーム煮	御飯 かきたま汁 赤魚のとろろ蒸し もやしのピリ辛和え
	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 卵の花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩り和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげん胡麻和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 栗かぼちゃのそぼろ餡 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	パン または 御飯 パンプキンサラダ バナナ
昼食	ラーメン 焼き餃子 塩しモンサラダ おにぎり パイン	御飯 吸物 カレイの冷製マトソースかけ ごぼうの旨煮 里芋とツナのサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き ひじき入り炒り豆腐 梅なめ茸和え	御飯 茶そば汁 鰻の蒲焼き 冬瓜とかにの煮物 青梗菜のナムル	御飯 吸物 豚肉と茄子の甘辛煮 キャベツとえびの炒め物 おからサラダ	御飯 豆乳味噌汁 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 そばサラダ	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 豚汁 メバルのおろし煮 ごま豆腐	御飯 とろろスープ 焼き豆腐のそぼろあんかけ きのこのピリ辛炒め	御飯 吸物 鯖のもろみ焼き いとこ煮	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ レモン和え	麦御飯 沢煮椀 赤魚のピリ辛ごま煮 とろろ芋	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き ごまボン酢和え	御飯 吸物 魚の梅紫蘇焼き じゃが芋のカレー金平
	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)			
朝食	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダしそ風味 納豆 漬物			
昼食	御飯 シーフードカレー こんにゃくの旨煮 彩りサラダ フルーチェ	御飯 吸物 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 野菜の子まぶし 梅なめ茸和え	御飯 吸物 太刀魚のなめ茸おろしかけ じゃが芋の旨煮 ゆずお浸し	御飯 吸物 親子丼 白菜の柚子胡椒炒め 菜果和え アセロラゼリー			
夕食	御飯 吸物 牛かぼちゃ オクラの塩昆布和え	御飯 吸物 鯖の煮付 長芋の炒め物	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 華風和え	御飯 吸物 赤魚の煮つけ いんげんのごま和え			