

# 6月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
朝食			御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 荳わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ごぼうの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 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 ホッケのもろみ焼き キャベツの煮浸し たらもサラダ	お好み焼き 大根旨煮 中華スープ 青じそサラダ ヨーグルト	御飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 にらたま炒め 海藻とオクラのサラダ	御飯 吸物 ポテトコロッケ なすの田舎煮 みょうが和え	御飯 吸物 スズキの香味焼き 里芋の煮つけ ゴーヤのツナサラダ
夕食			御飯 吸物 鶏のマーメレード焼き 根菜煮 とろろ昆布和え	御飯 吸物 カレイの野菜あんかけ ニンニクの芽炒め 酢味噌和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 白菜の柚子風味煮 アスパラのピーナツ和え	御飯 吸物 アジの梅しそ焼き キャベツとえびの塩煮 春雨のごま酢和え	御飯 わかめスープ 回鍋肉 山芋のおかか煮 ザーサイ和え
	6月6日(日)	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 バナナ キノコのソテー
昼食	ちゃんぽん 高野豆腐の煮付 小松菜の辛子和え おにぎり コーヒーゼリー	雑穀御飯 茶そば汁 赤魚の西京焼き 豚キムチ 豆サラダ	野菜ポークカレー 野菜サラダ 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 白菜のとろろと煮 コンスープ ピーマンのナムル 鉄&葉酸ヨーグルト	御飯 吸物 鶏のから揚げ 大根と海老の煮物 オクラのごま和え	御飯 豚汁(非常食) ホキのチリソースかけ ごぼうの旨煮 深山和え	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 金平ごぼう 浅漬け	御飯 春雨スープ 鶏の塩麹炒め 白菜の洋風煮 菜種和え	御飯 のっぺい汁 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 吸物 すきやき風煮 ズッキーニのソテー 南瓜サラダ	御飯 根菜汁 鯖の梅煮 アスパラの炒め物 白菜の酢の物	御飯 なめこ汁 豚肉と厚揚げの味噌煮 長芋の和風炒め 青梗菜のなめ茸和え	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 明太ポテト 梅肉和え
	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)
朝食	御飯 味噌汁 三目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 荳わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	牛丼 吸物 豆腐のかにあんかけ レモン和え オレンジ	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 南瓜の煮物 もやしのにらす和え	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	根とじゃが芋の煮物 鶏とじゃが芋の煮物 赤だし ほうれん草のお浸し 煮豆	御飯 とろろ汁 親子煮 五目春雨 コールスローサラダ	御飯 吸物 白すり身の紅生姜揚げ 野菜の子まぶし ごまボン酢和え
夕食	御飯 くず汁 鯖のレモン醤油焼き ピーマンの金平 ごま豆腐	御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 茄子のそぼろ煮 シーザーサラダ	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 ビーフソテー 香味和え	御飯 吸物 宝袋 青梗菜の炒め物 海老サラダ	御飯 沢煮椀 スズキの柚香焼き 厚揚げの煮付け ところてん	非常食カレー 白菜の炒り玉 ツナサラダ ヤクルトファイブ
	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	(父の日)鯛めし 炊き合わせ 吸物 華焼売 小松菜のごま和え	御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き 里芋の鳴門煮 切干大根の酢の物	御飯 かきたま汁 白身魚のマスタードマヨ焼き キャベツと豚の煮物 海藻サラダ	フレンチトースト キノコのソテー トマトスープ さっぱりパササラダ りんごのコンポート	御飯 豚汁(非常食) 鯿の南蛮漬 さつま芋の煮物 ゴーヤのカニサラダ	御飯 みぞれ汁 鶏かぼちゃ キャベツのカレー炒め もずく酢	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 ピーマンのじゃこ炒め ゆかり和え	御飯 吸物 鯖の磯辺焼き エビチリ わさび和え	御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 南瓜のマーメレード煮 菜果和え	麦ごはん 根菜味噌汁 鯖の煮付 白菜の柚子胡椒炒め とろろ	御飯 レタススープ 牛肉のおろし玉葱ソース 高野豆腐の煮物 みょうがと茄子の和え物	御飯 吸物 カレイの冷製マトソースかけ 野菜の卵とじ おからサラダ	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 糸こんとごぼうの金平 オクラの梅なめ茸和え
	6月27日(日)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)			
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ごぼうの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 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 ぶどうゼリー	御飯 吸物 五目柳川風 白菜と海老団子の煮物 ほうれん草サラダ	御飯 和風豆乳スープ ホキのわさびマヨ焼き じゃが芋の煮付 もろみ和え	高菜炒飯 春巻き 中華スープ 胡瓜と大根の酢の物 パイン			
夕食	御飯 なめこ汁 赤魚のおろし煮 野菜炒めの肉もそかけ ささみのゆずマヨ和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き がんと煮 ナムル	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 大根の洋風煮 ゴーヤと甘夏和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ さつま芋の生姜オレンジ煮 はんぺんサラダ			