

# 6月 献立表

ケアハウス小郡

|    | 日                                                              | 月                                          | 火                                             | 水                                                    | 木                                          | 金                                                                   | 土                                           |
|----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|    | 6月1日 (日)                                                       | 6月2日 (月)                                   | 6月3日 (火)                                      | 6月4日 (水)                                             | 6月5日 (木)                                   | 6月6日 (金)                                                            | 6月7日 (土)                                    |
| 朝食 | 御飯 味噌汁<br>切干大根煮<br>温泉卵 漬物                                      | 御飯 味噌汁<br>うの花サラダ<br>納豆 漬物                  | 御飯 味噌汁<br>ちくわと昆布の煮物<br>温泉卵 漬物                 | 御飯 味噌汁<br>枝豆とひじきの白和え<br>納豆 漬物                        | 御飯 味噌汁<br>湯葉とオクラの昆布和え<br>温泉卵 漬物            | 御飯 味噌汁<br>ひじき煮<br>納豆 漬物                                             | パン<br>たまごサラダ<br>バナナ                         |
| 昼食 | 赤飯<br>豚肉と茄子のさっぱり炒め<br>吸物<br><small>御豆腐のおおきあんかけ マカロニサラダ</small> | 雑穀御飯 茶そば汁<br>赤魚の西京焼き<br>豚キムチ<br>菜種和え       | カレーライス レタスサラダ<br>大豆とひじきの煮物<br>らっきょう<br>杏仁フルーツ | サンドイッチ 白菜のどろっと煮<br>コンスープ<br>海老サラダ<br>ココアアブラス         | 御飯 吸物<br>鶏のから揚げ<br>高野豆腐の煮物<br>深山和え         | 御飯 吸物<br>ホキのチリソースかけ<br>ごぼうの旨煮<br>はんぺんサラダ                            | 御飯 吸物<br>デミグラスハンバーグ<br>大根とえびの煮物<br>りんご酢和え   |
| 夕食 | 御飯 豆乳味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>白菜の洋風煮                                    | 御飯 吸物<br>鶏の塩麴炒め<br>ゴーヤのサラダ                 | 御飯 吸物<br>メバルの煮付け<br>茄子のオイスター炒め                | 御飯 わかめスープ<br>回鍋肉<br>ザーサイ和え                           | 菜めし 味噌たま汁<br>鰯のみりん焼き<br>ズッキーニの中華風炒め        | 御飯 吸物<br>豚ロールの野菜巻<br>山芋のおかか煮                                        | 御飯 吸物<br>鰯の梅煮<br>明太ポテト                      |
|    | 6月8日 (日)                                                       | 6月9日 (月)                                   | 6月10日 (火)                                     | 6月11日 (水)                                            | 6月12日 (木)                                  | 6月13日 (金)                                                           | 6月14日 (土)                                   |
| 朝食 | 御飯 味噌汁<br>南瓜のそぼろあん<br>温泉卵 漬物                                   | 御飯 味噌汁<br>青菜と昆布のお浸し<br>納豆 漬物               | 御飯 味噌汁<br>大根なます<br>温泉卵 漬物                     | 御飯 味噌汁<br>しそ風味春雨サラダ<br>納豆 漬物                         | 御飯 味噌汁<br>焼きなす<br>温泉卵 漬物                   | 御飯 味噌汁<br>里芋サラダ<br>納豆 漬物                                            | パン<br>ポテトサラダ<br>バナナ                         |
| 昼食 | 肉うどん<br>ゴーヤチャンプルー<br>山芋の海苔和え<br>おにぎり スイカ                       | 御飯 吸物<br>カレイのタルタル焼き<br>茄子のそぼろ煮<br>春雨のごま酢和え | 御飯 吸物<br>豚しゃぶのねり胡麻だれ<br>糸こんのピリ辛炒め<br>塩昆布和え    | 牛丼 白菜の柚子風味煮<br>とろろ汁<br>オクラのごま和え<br>ソフール              | 御飯 あおさ汁<br>ホッケのねぎ醤油焼き<br>五目春雨<br>コールスローサラダ | 御飯 吸物<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛煮<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>ごまボン酢和え                       | 御飯 吸物<br>白すり身の五目揚げ<br>里芋の鳴門煮<br>ナムル         |
| 夕食 | 御飯 沢煮椀<br>鯖のレモン醤油焼き<br>キャベツと豚の煮物                               | 御飯 吸物<br>焼き豆腐の帆立あんかけ<br>牛肉とねぎの炒め物          | 御飯 吸物<br>太刀魚の梅なめ茸かけ<br>さつま芋と林檎のはちみつ煮          | 御飯 けんちん汁<br>赤魚のごま味噌煮<br>スパサラダ                        | 御飯 吸物<br>鶏肉のパン粉焼き<br>華風和え                  | <small>お和菜としらすの寄せごはん</small> 御飯 吸物<br>メバルの山椒煮<br>エビチリ               | ハヤシライス ビーナツ和え<br>白菜の炒り玉<br>アシドミルク           |
|    | 6月15日 (日)                                                      | 6月16日 (月)                                  | 6月17日 (火)                                     | 6月18日 (水)                                            | 6月19日 (木)                                  | 6月20日 (金)                                                           | 6月21日 (土)                                   |
| 朝食 | 御飯 味噌汁<br>切干大根煮<br>温泉卵 漬物                                      | 御飯 味噌汁<br>うの花サラダ<br>納豆 漬物                  | 御飯 味噌汁<br>ひじき煮<br>温泉卵 漬物                      | 御飯 味噌汁<br>枝豆とひじきの白和え<br>納豆 漬物                        | 御飯 味噌汁<br>ちくわと昆布の煮物<br>温泉卵 漬物              | 御飯 味噌汁<br>湯葉とオクラの昆布和え<br>納豆 漬物                                      | パン<br>さつまいもサラダ<br>バナナ                       |
| 昼食 | 鯛めし<br>炊き合わせ<br>吸物<br>華焼売 <small>茄子のどろろかけ</small>              | 御飯 吸物<br>豚の味噌漬け焼き<br>刻み昆布の炒り煮<br>わさび和え     | 御飯 吸物<br>鯖の煮付<br>もやしのカレー炒め<br>胡瓜と大根のしらす和え     | フレンチトースト キノコのソテー<br>トマトスープ<br>さっぱりスパサラダ<br>りんごのコンポート | 御飯 かきたま汁<br>鶏かぼちゃ<br>キャベツとえびの塩煮<br>もずく酢    | <small>糸とさやうりの寄せ煮物 厚揚げのみぞれ煮</small> 御飯 吸物<br>赤だし<br>ほうれん草のお浸し<br>煮豆 | 御飯 吸物<br>カレイの冷製トマトソースかけ<br>糸こんの卵とし<br>なめ茸和え |
| 夕食 | 御飯 吸物<br>鶏の甘酢照り煮<br>ビーフンソテー                                    | 御飯 みぞれ汁<br>魚の柚香焼き<br>金平ごぼう                 | 御飯 吸物<br>牛肉の玉葱ソース<br>野菜の卵とし                   | 御飯 豚汁<br>白身魚のダブルマヨ焼き<br>香味和え                         | 雑穀御飯 中華スープ<br>麻婆豆腐<br>浅漬け                  | 御飯 吸物<br>キャベツ入りしゅうまい<br>こんにゃくの旨煮                                    | 御飯 吸物<br>豚の梅肉入り生姜炒め<br>南瓜のマーマレード煮           |
|    | 6月22日 (日)                                                      | 6月23日 (月)                                  | 6月24日 (火)                                     | 6月25日 (水)                                            | 6月26日 (木)                                  | 6月27日 (金)                                                           | 6月28日 (土)                                   |
| 朝食 | 御飯 味噌汁<br>大根なます<br>温泉卵 漬物                                      | 御飯 味噌汁<br>しそ風味春雨サラダ<br>納豆 漬物               | 御飯 味噌汁<br>焼きなす<br>温泉卵 漬物                      | 御飯 味噌汁<br>南瓜のそぼろあん<br>納豆 漬物                          | 御飯 味噌汁<br>青菜のお浸し<br>温泉卵 漬物                 | 御飯 味噌汁<br>いんげんの胡麻和え<br>納豆 漬物                                        | パン<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ                        |
| 昼食 | 鶏そば<br>なすの味噌炒め<br>ささみのゆずマヨ和え<br>おにぎり オレンジ                      | 御飯 吸物<br>肉じゃが卵焼き<br>ズッキーニのソテー<br>レモン和え     | 御飯 吸物<br>ホキのわさびマヨ焼き<br>根菜煮<br>白菜の酢の物          | 高菜炒飯 焼き餃子<br>中華スープ<br>シーザーサラダ<br>パイン                 | 御飯 吸物<br>鰯の南蛮漬<br>大根の洋風煮<br>おからサラダ         | 親子丼 白菜の柚子胡椒炒め<br>吸物<br>海藻サラダ<br>フルーチェ                               | 赤飯 茶碗蒸し<br>天ぷらの盛り合わせ<br>なます<br>ケーキ          |
| 夕食 | 御飯 塩麴ちゃんこ<br>赤魚のおろし煮<br>アスパラの炒め物                               | 御飯 すいとん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>厚揚げの煮物            | 御飯 吸物<br>味噌つくね焼き<br>豆腐と貝柱のうま煮                 | 御飯 とろろ汁<br>焼肉風<br>アスパラの味噌マヨ和え                        | ほたて御飯 吸物<br>蒸し鶏の葱ソースかけ<br>じゃが芋の煮付          | 御飯 吸物<br>太刀魚の味噌ボン焼き<br>ごぼうの煮付                                       | 御飯 吸物<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>ほうれん草サラダ            |
|    | 6月29日 (日)                                                      | 6月30日 (月)                                  |                                               |                                                      |                                            |                                                                     |                                             |
| 朝食 | 御飯 味噌汁<br>切干大根煮<br>温泉卵 漬物                                      | 御飯 味噌汁<br>春雨コーンサラダ<br>納豆 漬物                |                                               |                                                      |                                            |                                                                     |                                             |
| 昼食 | ちゃんぽん<br>豆腐のかにあんかけ<br>小松菜の辛子和え<br>おにぎり ぶどうゼリー                  | 御飯 吸物<br>白身魚の磯香フライ<br>里芋の大豆そぼろ煮<br>塩昆布和え   |                                               |                                                      |                                            |                                                                     |                                             |
| 夕食 | 御飯 味噌たま汁<br>魚の明太マヨ焼き<br>野菜のトマト煮                                | 御飯 吸物<br>鶏の甘酢炒め<br>白菜と海老団子の煮物              |                                               |                                                      |                                            |                                                                     |                                             |