

# 8月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						8月1日(金)	8月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	パン 牛乳 ポテトサラダ バナナ
昼食						赤飯 吸物 鶏肉のおろし煮 キャベツのカレー炒め 甘夏和え	御飯 吸物 白身魚のフライ 茄子のそぼろ煮 山芋の酢の物
夕食						弁当	弁当
	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
朝食	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 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン 牛乳 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	弁当	御飯 吸物 豚と茄子のさっぱり炒め 里芋のごま煮 アボガドサラダ	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き かぼちゃの煮物 おかか和え	弁当	鱈ちらし寿司 炒り鶏 赤だし 小松菜の辛子和え 煮豆	夏野菜カレー 甘夏サラダ 和風ビーフン フルーチェ らっきょう漬け	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツとえびの和風炒め 糸瓜の酢の物
夕食	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 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 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	パン 牛乳 たまごサラダ バナナ
昼食	弁当	御飯 吸物 友禅蒸し 切干大根の豚キムチ炒め 小松菜サラダ	御飯 吸物 牛肉のバター醤油炒め 里芋の煮つけ ごま和え	弁当	煎茶と梅の炊きこみごはん 吸物 タラのなめ茸おろしのせ がんも煮 呉和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 茄子の味噌煮 チキンサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き スッキー二のペペロン炒め 生姜酢和え
夕食	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パン 牛乳 さつまいもサラダ バナナ
昼食	弁当	御飯 吸物 ヒレカツ 長芋とかにの煮物 かくや和え	生姜ごはん 吸物 ホッケのみりん焼き ニラの卵とじ ほうれん草サラダ	弁当	御飯 吸物 魚の磯辺焼き さつま芋の昆布煮 豆おからサラダ	御飯 生姜スープ トマト・スイパ・グ 大根の洋風煮 スパサラダ	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	パン 牛乳 パンプキンサラダ バナナ
昼食	弁当	御飯 かきたま汁 肉じゃが キャベツの中華風炒め もずく酢	御飯 沢煮椀 鯖の竜田焼き 白菜と海老団子の煮物 ナムル	弁当	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 茄子と春雨の辛味炒め 大徳寺なます	雑穀御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め 冬瓜の煮つけ オクラのポン酢和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 根菜のバター風味煮 おかか和え
夕食	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当	弁当
	8月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物						
昼食	弁当						
夕食	弁当						