

7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食					赤飯 吸物 鶏肉と厚揚げの山椒煮 青梗菜のソテー 山芋の酢物	御飯 あおさ汁 鯖の煮つけ ピーマンのじゃこ炒め かやく和え	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ゆかり和え
夕食					御飯 吸物 スズキの味噌ボン焼き 冬瓜のそぼろ煮 なめ草和え	御飯 春雨スープ 焼肉風 里芋の煮つけ シーザーサラダ	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 糸こんの卵とじ 塩昆布和え
	7月4日(日)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 苜わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 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 三目豆 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 肉団子の煮物 バナナ
昼食	丸天うどん 豚キムチ 青じそサラダ おにぎり スイカ	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 肉ごぼろ オクラのおかか和え	茄子と鶏肉のカレー コールスローサラダ チャンプルー 杏仁フルーツ 福神漬	ちらし寿司 煮合わせ 梅そうめん汁 小松菜の辛子和え 七夕ゼリー	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ がんも煮 浅漬け	御飯 吸物 豚しゃぶの胡麻たれ 糸こんの甘辛煮 豆入りポテトサラダ	御飯 豚汁 鮭のレモン蒸し 厚揚げのおろし煮 しらす和え
夕食	御飯 さつま汁 鯖のレモン醤油焼き 根菜のバター風味煮 呉豆腐	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 白菜の柚子風味煮 ほうれん草なます	御飯 吸物 太刀魚の梅干煮 青梗菜の卵炒め みょうが和え	御飯 かきたま汁 鶏の甘酢炒め 大根のそぼろ煮 キャベツの塩麩サラダ	御飯 吸物 肉じゃが 白菜の炒り玉 ザーサイ和え	御飯 吸物 アジの紫蘇焼き 卵豆腐のあんかけ 春雨の酢の物	御飯 吸物 宝袋 にらもやしソテー もろみ和え
	7月11日(日)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)	7月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 苜わかめの煮物 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 スクランブルエッグ バナナ
昼食	オムライス コンソメスープ 茄子の信田煮 グリーンサラダ コーヒーゼリー	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 大豆入りハンバーグ 大根の旨煮 小松菜のごま和え	フレンチトースト 茄子と春雨の芋味炒め 白菜のスープ 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 鶏ごぼろ煮 甘夏和え	いなり寿司 南瓜のそぼろ煮 赤だし お浸し 煮豆	御飯 吸物 友禅蒸し マカロニケチャップ炒め 酢味噌和え
夕食	御飯 吸物 赤魚の南部焼き 里芋のごま味噌煮 わさび和え	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 キャベツの中華風炒め 山芋ののり和え	御飯 けんちん汁 鯖の塩焼き もやしのみそ卵炒め 梅肉和え	御飯 吸物 メバルの山椒煮 きのこの明太ソテー りんご酢和え	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜の洋風煮 スパサラダ	麦御飯 団子汁 鯖の梅焼き きのこのピリ辛炒め とろろ芋	御飯 みぞれスープ 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋の昆布煮 蒸し茄子
	7月18日(日)	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の煮つけ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー 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 ファイバーヨーグルト	御飯 吸物 油淋鶏(ユウリンチー) じゃが芋の白胡麻煮 オクラの和えもの	御飯 豚汁 アジの香味焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ	サンドイッチ 茄子のそぼろ煮 コーンスープ チキンサラダ ぶどうゼリー	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 根菜煮 ビーナッツ和え(ナッツの日)	御飯 吸物 冬瓜と豚肉の煮物 青梗菜と厚揚げのオイスター炒め 里芋とツナのサラダ	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 吸物 太刀魚の煮つけ 三色きんぴら 切干大根の酢の物	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 塩マーボー豆腐 卵サラダ	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 赤魚の味噌煮 焼きピーン 菜果和え	御飯 かきたまスープ 蒸し鶏の野菜あんかけ 糸こんのたらこ炒め のり and え	御飯 豆乳味噌汁 すずきのねぎ醤油焼き じゃが芋のカレー金平 もずく酢	御飯 吸物 鶏かぼちゃ キャベツの味噌炒め 海藻サラダ
	7月25日(日)	7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツのおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 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 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	ラーメン 焼き餃子 塩レモンサラダ おにぎり パイン	御飯 吸物 カレイの冷製トマトソースかけ ごぼろの旨煮 とろろ昆布和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き ひじき入り炒り豆腐 青梗菜のナムル	御飯 茶そば汁 鰻の蒲焼き 大根と竹輪の煮物 土佐酢和え	御飯 吸物 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 野菜の子まぶし 梅なめ草和え	シーフードカレー 彩りサラダ こんにゃくの旨煮 フルーチェ 福神漬	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 冬瓜とかにの煮物 そばサラダ
夕食	御飯 根菜汁 メバルのおろし煮 茄子の香り炒め ごま豆腐	御飯 とろろスープ 焼き豆腐のそぼろあんかけ キャベツとえびの塩煮 アボガドとトマトのサラダ	御飯 吸物 鯖のもろみ焼き 白菜の柚子胡椒煮 パンサンスー	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい 夏野菜のトマト煮 さつま芋サラダ	御飯 沢煮椀 白身魚の菜種焼き 厚揚げの煮つけ ところてん	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ 青梗菜のザーサイ炒め レモン和え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 里芋の洋風煮 ごまボン酢和え