7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						7月1日(金)	7月2日(土)
朝食						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 スクランブルエッグ バナナ
昼食						赤飯 あおさ汁 鯖の煮つけ ピーマンのじゃこ炒め かくや和え	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 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3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9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 コンソメスープ カレイのポテト焼き 肉ごぼう オクラのおかか和え	魚子と巻肉のカレー コールスローサラダ チャンプルー 杏仁フルーツ 福神漬	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ がんも煮 浅漬け	ちらし寿司 煮合わせ 梅そうめん汁 小松菜の辛子和え 七タゼリー	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 吸物 鮭の味噌チーズ焼き 厚揚げのおろし煮 しらす和え
夕食	御飯 みそ玉汁 鯖のレモン醤油焼き 根菜のバター風味煮 臭豆腐	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 卵豆腐のあんかけ みょうが和え	御飯 吸物 肉じゃが 白菜の炒り玉 ザーサイ和え	御飯 かきたま汁 鶏の甘酢炒め 白根のそぼろ煮 キャベツの塩麹サラダ	御飯 吸物 鱈の彩りあんかけ 青梗菜の卵炒め 春雨の酢の物	御飯 豚汁 宝袋 にらもやしソテー もろみ和え
	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16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 野菜ソテー バナナ
昼食	親子丼 吸物 茄子の信田煮 あちやら漬け 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 茄子と巻肉の早味噌め 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 鶏ごぼう煮 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17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23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 キノコのソテー 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(クーリンチー) 焼きビーフン オクラの和えもの	御飯 吸物 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 ピーナッツ和え(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 とろろ昆布和え	御飯 茶そば汁 鯉の蒲焼き 大根と竹輪の煮物 土佐酢和え
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 じゃが芋の白胡麻煮 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 のり和え	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 アボカドとトマトのサラダ	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
	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30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 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 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	ラーメン 焼き餃子 塩しモンサラダ おにぎり バイン	御飯 吸物 カレイの冷凍トマトソースかけ 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 青梗菜のナムル	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 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 野菜の子まぶし 梅なめ苺和え	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	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 根菜汁 メバルのおろし煮 茄子の香り炒め ごま豆腐	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ キャベツとえびの塩煮 もずく酢	御飯 吸物 鯖のもろみ焼き 白菜の柚子胡椒煮 ハンサンズー	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 沢煮椀 白身魚の菜種焼き 厚揚げの煮つけ とろろてん	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	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31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物						
昼食	お好み焼き ズッキーニのソテー わかめスープ ゆず和え いちごヨーグルト						
夕食	御飯 吸物 すずきの梅紫蘇焼き 南瓜の煮物 浅漬け						