

8月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)
朝食		御飯 味噌汁 ごぼうの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 苳わかめの煮物 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 吸物 ホッケのごまみりん焼き カレー風味肉じゃが 香味和え	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋のベーコン煮 なめ茸和え	御飯 吸物 豚肉の味噌炒め 春巻き かくや和え	御飯 豆乳スープ ホキの明太とろろ焼き 金平ごぼう りんご酢和え	親子丼 にらもやしソテー 吸物 山芋の酢の物 スイカゼリー	御飯 コンソメスープ 白身魚のフライ 茄子のそぼろ煮 甘夏和え
夕食		御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め 卵豆腐の生姜あんかけ ビーンズサラダ	御飯 沢煮焼 赤魚の煮つけ 五目春雨 オクラのゆかり和え	御飯 吸物 太刀魚の梅茸おろしかけ じゃが芋の旨煮 いんげんのごま和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き ゴーヤチャンプル シーザーサラダ	御飯 吸物 鰯の味噌ボン焼き おから炒り煮 わさび和え	御飯 葱スープ チンジャオロース さつま芋の煮物 華風和え
	8月7日 (日)	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 三目豆 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 キャベツとツナ煮 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	洋風ちらし寿司 赤だし 炒り鶏 小松菜の辛子和え 煮豆	御飯 吸物 鮭の塩焼き 冬瓜のくず煮 ビーナッツ和え	夏野菜カレー 海藻サラダ がんも煮 フルーチェ らっきょう漬け	フレンチトースト ピーマンと赤こんの旨煮炒め スープ 塩レモンサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホッケの葱醤油焼き 豚肉と高野の煮物 おかか和え	御飯 けんちん汁 鰯の味噌煮 キャベツのカレー炒め 糸瓜の酢の物	御飯 吸物 精進かき揚げ 厚揚げの煮つけ オクラと茗荷の和え物
夕食	御飯 根菜汁 メバルの山椒煮 茄子の味噌炒め 呉豆腐	御飯 ニラ玉スープ 麻婆豆腐 焼きビーフン 切干大根のごま酢和え	御飯 吸物 白身魚のマスタードマヨ焼き もやしのみそ卵炒め 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 赤魚の田楽 大根と海老のくず煮 昆布和え	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き きのこの明太ソテー チンゲン菜のナムル	御飯 吸物 肉じゃが にらたま炒め ひじきの胡麻サラダ	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 白菜の柚子炒め ささみと胡瓜のピリ辛和え
	8月14日 (日)	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20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 苳わかめの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	炊き込みおこわ 焼き豆腐の帆立あん 吸物 ペーソソテー 菜果和え	御飯 かきたま味噌汁 友禅蒸し 切干大根の豚キムチ炒め 小松菜の和え物	雑穀御飯 吸物 鯿の南蛮漬 里芋の煮つけ はんぺんサラダ	☆納涼祭☆		御飯 吸物 メバルのおろし煮 ズッキーニのペペロン炒め 白菜の梅和え	御飯 生姜スープ 鶏の塩麹炒め さつま芋と林檐のはちみつ煮 大徳寺なます
夕食	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 茄子の信田煮 ところてん	御飯 吸物 バーベキューチキン いとこ煮 白菜の柚子和え	御飯 吸物 豚肉と冬瓜の煮物 きのこのピリ辛炒め 蒸し茄子のとろろかけ	ざるそば ジョア 根菜のバター風味煮 おにぎり	御飯 吸物 大葉入りつくね焼き 味噌炒め スパサラダ	御飯 吸物 魚のレモン蒸し キャベツとえびの塩煮 呉和え	御飯 さつま汁 鰯の梅煮 糸こんの卵とじ もやしの酢の物
	8月21日 (日)	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 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	ハヤシライス 糸こんのじゃこ炒め コールスローサラダ プリン らっきょう漬け	御飯 吸物 魚ロック 里芋のごま味噌煮 菜種和え	豚肉とごぼうの旨せ御飯 金目鯛の煮つけ 長芋の炒め物 オクラのごま和え	サンドイッチ 茄子のトマト煮 コーンスープ 大根サラダ みかんゼリー	御飯 みぞれ汁 スパニッシュオムレツ 小松菜の中華炒め チキンサラダ	御飯 吸物 煮込みハンバーグ 大根の洋風煮 春雨の酢の物	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 豚汁 赤魚のねぎボン酢かけ 白菜のクリーム煮 ごま豆腐	麦ごはん ちゃんこ汁 宝袋 大根とかにの煮物 とろろ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き けんちん煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース 明太ポテト みょうが和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の子まぶし もずく酢	御飯 豆乳味噌汁 鰯の塩焼き れんこんのそぼろ煮 ほうれん草サラダ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮つけ さつま芋の昆布煮 甘夏サラダ
	8月28日 (日)	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31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 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物			
昼食	瓦そば風 キャベツの和風炒め 里芋とツナのサラダ おにぎり ヤクルト	御飯 中華スープ かに玉風 根菜煮 もやしの中華和え	御飯 吸物 カレイのポテト焼き ひじき入り炒り豆腐 大根サラダ	御飯 吸物 牛かぼちゃ 青梗菜のソテー ナムル			
夕食	御飯 吸物 ホキのチリソースかけ 糸こんの金平 白菜の塩麹和え	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 茄子と春雨の辛味炒め 塩昆布和え	御飯 豆乳味噌汁 蒸し鶏の葱ソースかけ 白菜と海老団子の煮物 ねりごま和え	御飯 吸物 鯿の香味焼き 卵豆腐のあおさあんかけ とろろ昆布和え			