

7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							7月1日(土)
朝食							パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食							赤飯 吸物 鯖のレモン醤油焼き 糸こんの卵とし 浅漬け
夕食							御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌炒め 長芋とかにの煮物 ザーサイ和え
	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 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 野菜ソテー バナナ
昼食	丸天うどん 豚キムチ 豆入りポテトサラダ おにぎり スイカ	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ 里芋の大豆そぼろ煮 塩昆布和え	<small>茄子と椎茸のカレー コールスローサラダ</small> 大根の旨煮 杏仁フルーツ らっきょう漬	御飯 吸物 鮭の味噌チーズ焼き けんちん煮 ほうれん草なます	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻だれ がんも煮 マカロニサラダ	ちらし寿司 肉ごぼう 梅そうめん汁 小松菜の辛子和え 七塔ゼリー	御飯 吸物 カレイのポテト焼き 厚揚げのおろし煮 ゆず和え
夕食	御飯 みそ玉汁 魚の明太マヨ焼き 根菜煮 臭豆腐	御飯 吸物 鶏の甘酢炒め 白菜の柚子風味煮 オクラのおかか和え	御飯 吸物 鱈の彩りあんかけ 青梗菜とえびの卵炒め 甘夏和え	御飯 吸物 肉じゃが にらもやしソテー みょうが和え	御飯 吸物 メバルの梅干煮 ゴーヤチャンプルー しらす和え	御飯 吸物 太刀魚のなめ茸おろし 卵豆腐のあおさあんかけ 春雨の酢の物	御飯 吸物 宝袋 ズッキーニナポリタン 山羊ののり和え
	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 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 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 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	お好み焼き ねぎスープ 糸こんの甘辛煮 青じそサラダ 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 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋の白胡麻煮 あちやら漬	フレンチトースト <small>茄子と椎茸の味噌炒め</small> 南瓜スープ 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 キャベツの塩麹サラダ	御飯 あおさ汁 冬瓜と鶏肉の煮物 <small>青梗菜と厚揚げのオイスター炒め</small> 浅漬け	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 里芋の鳴門煮 梅肉和え	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 キャベツの中華風炒め わさび和え	御飯 けんちん汁 鯖の塩焼き もやしのみそ卵炒め 蒸し茄子	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 豚肉の野菜巻き 白菜の洋風煮 もろみ和え	麦御飯 団子汁 鯖の味噌味噌焼き <small>青梗菜と厚揚げのオイスター炒め</small> 煮豆	御飯 みぞれスープ 牛肉ときのこのバター醤油炒め 里芋の昆布煮 小松菜のごま和え
	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 冷やし漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 豆キャベツサラダ おにぎり <small>ファイバーヨーグルト</small>	御飯 吸物 アジの香味焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ	御飯 吸物 油淋鶏(ユリリンチー) 白菜の炒り玉 ピーナッツ和え	サンドイッチ 茄子の煮つけ コンソープ チキンサラダ ぶどうゼリー	御飯 吸物 鯖の竜田焼き 根菜のバター風味煮 スパサラダ	いなり寿司 南瓜のそぼろ煮 赤だし お浸し 煮豆	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 もやしの酢の物	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檐のはちみつ煮 オクラとささみの和え物	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 塩マーボー豆腐 もずく酢	御飯 かきたま汁 赤魚のとろろ蒸し 焼きビーフン もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい 大根と竹輪の煮物 のり和え	御飯 吸物 魚のねぎ醤油焼き 白菜のクリーム煮 アボカドとトマトのサラダ	御飯 吸物 蒸し鶏の野菜あんかけ 糸こんのたらこ炒め とろろ昆布和え
	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー 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 梅なめ茸和え	<small>シーフードカレー</small> 彩りサラダ こんにゃくの旨煮 フルーチェ らっきょう漬	御飯 吸物 豚肉と茄子の甘辛煮 キャベツとえびの炒め物 おからサラダ	御飯 豆乳味噌汁 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 そばサラダ	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根のそぼろ煮 ハンサンスー
夕食	御飯 豚汁 メバルのおろし煮 茄子の香り炒め ごま豆腐	御飯 たらこスープ 焼き豆腐のそぼろあんかけ きのこのピリ辛炒め ゆかり和え	御飯 吸物 鯖のもろみ焼き いとこ煮 土佐酢和え	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	麦御飯 沢煮椀 赤魚のピリ辛ごま煮 野菜の子まぶし とろろ芋	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 魚の梅紫蘇焼き じゃが芋のカレー金平 海藻サラダ
	7月30日(日)	7月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 納豆 漬物					
昼食	御飯 茶そば汁 鰻の蒲焼 冬瓜とかにの煮物 <small>青梗菜のナムル</small>	親子丼 吸物 白菜の柚子胡椒炒め 菜果和え アセロラゼリー					
夕食	御飯 吸物 牛かぼちゃ キャベツの味噌炒め オクラの塩昆布和え	御飯 吸物 鯖の煮付 長芋の炒め物 アスパラサラダ					