

# 8月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食			御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 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 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 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			赤飯 吸物 太刀魚の梅なめ旨おろしかけ じゃが芋の旨煮 ゆずお浸し	フレンチトースト <small>ピーマンとこんにゃくの旨煮</small> 南瓜スープ グリーンサラダ ソフール	御飯 吸物 ホキの明太とろろ焼き にらたま炒め りんご酢和え	御飯 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			御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋のベーコン煮 華風和え	御飯 吸物 赤魚の煮つけ 五目春雨 いんげんのごま和え	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 わさび和え	御飯 吸物 鰯の味噌ボン焼き おから炒り煮 なめ草和え	御飯 吸物 麻婆豆腐 大根と海老のくず煮 シーザーサラダ
	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 干切り煮 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 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんにゃくの煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食	高菜炒飯 葱スープ 華焼売 <small>さつま芋サラダ アシドミルク</small>	洋風ちらし寿司 炒り鶏 赤だし 小松菜の辛子和え 煮豆	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 冬瓜のくず煮 おかか和え	<small>スウィーツ</small> 塩レモンサラダ 白菜の炒り玉 りんごのコンポート おにぎり	御飯 吸物 ホッケの葱醤油焼き 豚肉と高野の煮物 かくや和え	夏野菜カレー 海藻サラダ 和風ビーフン フルーチェ らっきょう漬	御飯 吸物 鯖の味噌煮 ほうれん草ソテー 糸瓜の酢の物
夕食	御飯 根菜汁 メバルの山椒煮 もやしのみそ卵炒め 呉豆腐	御飯 吸物 鮭の塩焼き ゴーヤチャンブルー ひじきの胡麻サラダ	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き 糸こんにゃくのじゃこ炒め オクラと茗荷の和え物	御飯 なら玉汁 赤魚の田楽 金平ごぼう 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 里芋のごま煮 チンゲン菜のナムル	御飯 吸物 魚のレモン蒸し 厚揚げの煮つけ ささみと胡瓜のピリ辛和え	御飯 吸物 肉じゃが キャベツとえびの和風炒め ピーナッツ和え
	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	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 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 白菜のおかか煮 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	御飯 精進かき揚げ 吸物 がんも煮 菜果和え	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	雑穀御飯 吸物 鰯の南蛮漬 里芋の煮つけ とろろ昆布和え	サンドイッチ <small>ボークビーンス</small> コーンスープ 大根サラダ オレンジゼリー	御飯 吸物 メバルのおろし煮 ズッキーニのペロン炒め 生姜酢和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 茄子の味噌炒め チキンサラダ	御飯 吸物 イカ入りすり身揚げ にらもやしソテー 呉和え
夕食	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 茄子の信田煮 アボガドサラダ	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 きのこの明太ソテー 蒸し茄子	御飯 吸物 赤魚のねぎボン酢かけ じゃが芋のおかか煮 菜種和え	御飯 吸物 焼きつくねのあんかけ 炒り豆腐 オクラのゆかり和え	御飯 吸物 ホキのダブルマヨ焼き れんこんのそぼろ煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとえびの塩煮 はんぺんサラダ
	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんにゃくの煮物 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 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	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	冷やし中華 焼き餃子 <small>さつま芋と林檎のはちみつ煮</small> おにぎり <small>いちごヨーグルト</small>	御飯 吸物 魚の黄金焼き 大根とかにの煮物 春雨の酢の物	御飯 吸物 ヒレカツ 長芋の炒め物 ほうれん草サラダ	☆納涼祭☆	御飯 吸物 ホッケの磯辺焼き 里芋のごま味噌煮 豆おからサラダ	御飯 吸物 トマトソースバーガー 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	御飯 豚汁 鯖の梅煮 小松菜の中華炒め ごま豆腐	麦ごはん 沢煮椀 宝袋 きのこのピリ辛炒め とろろ	御飯 みぞれ汁 鰯のみりん焼き けんちん煮 白菜の塩麴和え	ざるそば ショア カレー風味肉じゃが おにぎり	御飯 中華スープ 回鍋肉 白菜のクリーム煮 もずく酢	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の昆布煮 小松菜のごま和え	御飯 吸物 鶏の塩麴炒め ごぼうの煮付 ゴーヤとツナ和え
	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)		
朝食	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナ煮 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	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物		
昼食	ハヤシライス 糸こんにゃくの卵とじ コールスローサラダ オレンジ	御飯 生姜スープ かに玉風 野菜の子まぶし わさび酢和え	御飯 豆乳味噌汁 鯖の塩焼き 白菜と海老団子の煮物 ナムル	パン(あん、ジャム) 甘夏サラダ クリームシチュー ヤクルト	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		
夕食	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 根菜煮 もやしの酢の物	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮つけ 明太ポテト 梅なめ草和え	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースがけ 南瓜煮 ねりごま和え	御飯 吸物 鰯の香味焼き 卵豆腐のおおきあんかけ 塩昆布和え	御飯 かきたま汁 豚バラ大根 ピーマンじゃこ炒め 里芋とツナのサラダ		