

8月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
					8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
朝食					御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	パンまたは 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食					赤飯 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 チンジャオロース さつま芋の煮物	御飯 吸物 鯖の味噌ボン焼き おから炒り煮	御飯 吸物 麻婆豆腐 シーザーサラダ
	8月4日(日)	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	パンまたは 御飯 卵サラダ バナナ
昼食	高菜炒飯 葱スープ 華焼売 さつま芋サラダ アシドミルク	御飯 吸物 豚と茄子のさっぱり炒め 白菜の炒り玉 塩しモンサラダ	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き かぼちゃの煮物 おかか和え	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 ホッケの葱醤油焼き 鶏肉と高野の煮物 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 らっきょう漬け	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	御飯 吸物き 鮭の塩焼き 里芋のごま煮	御飯 中華スープ 回鍋肉 青梗菜の和えもの	御飯 いら玉汁 赤魚の生姜煮 金平ごぼう	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 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	御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ キャベツとえびの和風炒め
	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)
朝食	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	パンまたは 御飯 さつまいもサラダ みかんゼリー
昼食	サンドイッチ コーンスープ ポークビーンズ 大根サラダ オレンジゼリー	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	御飯 吸物 精進かき揚げ 里芋の煮つけ 菜果和え	御飯 吸物 牛肉のバター醤油炒め 茄子の味噌煮 ごま和え	御飯 吸物 タラのなめ茸おろしのせ がんも煮 呉和え	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ スッキーニのペペロン炒め チキンサラダ	御飯 吸物 赤魚の塩麹焼き にらもやしソテー 生姜酢和え
夕食	御飯 スープ 白身魚のチーズパン粉焼き アボガドサラダ	御飯 吸物 バーベキューチキン 炒り豆腐	御飯 吸物 豚肉と冬瓜の煮物 きのこの明太ソテー	御飯 吸物 赤魚のねぎボン酢かけ じゃが芋のおかか煮	御飯 味噌汁 焼きつくねのあんかけ オクラのゆかり和え 送り団子	御飯 吸物 ホキのチリソースかけ れんこんのそぼろ煮	御飯 スープ 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げの煮物
	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 里芋サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	パンまたは 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	冷やし中華 焼き餃子 さつま芋と林檎のはちみつ煮 おにぎり いちごヨーグルト	御飯 吸物 魚の黄金焼き 大根とかにの煮物 春雨の酢の物	生姜ごはん さつま汁 ホッケのみりん焼き ニラの卵とじ 豆おからサラダ	☆納涼祭☆	御飯 吸物 さわらの磯辺焼き 里芋のごま味噌煮 ほうれん草サラダ	御飯 生姜スープ トマトソテー 大根の洋風煮 スパサラダ	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 豚汁 鯖の梅煮 呉豆腐	御飯 吸物 宝袋 きのこのピリ辛炒め	御飯 吸物 鶏肉の柚庵焼き 糸こんのじゃこ炒め	ざるそば ショア 根菜のバター風味煮 おにぎり	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの煮つけ 梅なめ茸和え	御飯 吸物 鯖のちゃんちゃん焼き さつま芋の昆布煮	御飯 吸物 鶏の塩麹炒め ごぼうの煮付
	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん 納豆 漬物	パンまたは 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	ハヤシライス 糸こんの卵とじ コールスローサラダ オレンジ	御飯 吸物 ヒレカツ 長芋の炒め物 かくや和え	御飯 沢煮碗 鯖の竜田焼き 白菜と海老団子の煮物 ナムル	フレンチトースト 鶏と高野豆腐の目玉 南瓜スープ 甘夏サラダ 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	雑穀御飯 吸物 鶏肉のマスタード炒め もずく酢 冬瓜の煮つけ	御飯 吸物 イカ入りすり身揚げ 根菜のバター風味煮 おかか和え
夕食	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き もやしの酢の物	御飯 みぞれ汁 メバルの煮付 白菜の塩麹和え	御飯 かきたま汁 肉じゃが キャベツの中華風炒め	御飯 豆乳味噌汁 鱈の香味焼き 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 吸物 豚バラ大根 里芋とツナのサラダ	御飯 吸物 太刀魚の煮付 白菜と海老のあん炒め	御飯 吸物 豚肉のもろみ漬け焼き オクラのボン酢和え