

7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)
朝食			御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 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 切干大根煮 納豆 漬物	パン 牛乳 かぼちゃサラダ バナナ
昼食			赤飯 吸物 八宝菜 がんも煮 マカロニサラダ	お好み焼き プリン ねぎスープ 青じそサラダ 糸こんの甘辛煮	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	茄子と鶏肉のカレー コールスローサラダ 大根の旨煮 杏仁フルーツ らっきょう漬	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 けんちん汁 メバルの梅干煮 にらもやしソテー	生姜ごはん 吸物 太刀魚のなめ茸おろし ゴーヤチャンプルー	御飯 沢煮碗 肉じゃが 梅肉和え	御飯 吸物 鰯の彩りあんかけ 青梗菜とえびの卵炒め	菜飯 吸物 あぶたま煮 ズッキーニナポリタン
	7月6日 (日)	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 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 いんげんの胡麻和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン 牛乳 ポテトサラダ バナナ
昼食	御飯 ごま豆腐 鶏肉の治部煮 吸物 キャベツの中華風炒め	ちらし寿司 肉ごぼう 梅そうめん汁 小松菜の辛子和え 七タゼリー	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 青梗菜と厚揚げのオイスター炒め あちゃら漬け	フレンチトースト 茄子と春雨の辛味炒め コンスープ エビのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホッケの磯部焼き 鶏ごぼう煮 キャベツの塩麹サラダ	御飯 吸物 ポテトコロッケ 豚肉と白菜のとうと煮 浅漬け	御飯 あおさ汁 友禅蒸し マカロニキチャップ炒め 酢味噌和え
夕食	コーン御飯 吸物 赤魚の南部焼き 白菜の洋風煮	御飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 麻婆茄子	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 里芋の昆布煮	御飯 ちゃんこ汁 メバルの山椒煮 きのこの明太ソテー	御飯 吸物 冬瓜と鶏肉の煮物 ゴーヤサラダ	御飯 団子汁 鯖の味噌焼き 夏野菜のトマト煮	御飯 みぞれスープ 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋と林檎のはちみつ煮
	7月13日 (日)	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)
朝食	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 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 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 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	パン 牛乳 たまごサラダ 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 コアコア	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 (ユーリンチー) 白菜の炒り玉 ピーナッツ和え	ビーフカレー (非常食) 彩りサラダ こんにゃくの旨煮 オレンジ らっきょう漬	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツとえびの炒め物 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	御飯 茶そば汁 鰻の蒲焼き 冬瓜とかにの煮物 青梗菜のナムル
夕食	炊き込みご飯 吸物 太刀魚の煮つけ もやしの酢の物	御飯 吸物 豚しゃぶのねり胡麻たれ 卵豆腐の餡かけ	御飯 吸物 鯖のちゃんちゃん焼き 塩マーボー豆腐	ゆかり枝豆ごはん 赤魚のとろろ蒸し 大根と竹輪の煮物 吸物	雑穀御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き とろろ昆布和え	御飯 吸物 魚のねぎ醤油焼き 白菜のクリーム煮	小松菜としらすの混ぜごはん 焼き豆腐のそぼろあんかけ りんご酢和え 吸物
	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 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 うの花サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 漬物	パン 牛乳 さつまいもサラダ バナナ
昼食	ラーメン 焼き餃子 塩しモンサラダ おにぎり パイン	御飯 吸物 ホキの明太とろろ焼き ごぼうの旨煮 しらす和え	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	サンドイッチ 茄子の煮つけ 南瓜スープ チキンサラダ ソフール	御飯 吸物 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 ごまボン酢和え	御飯 吸物 大豆入りハンバーグ 大根のそぼろ煮 オクラの塩昆布和え	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 メバルのおろし煮 蒸しなすの香味のせ	御飯 吸物 カニ入りふくさ焼き そばサラダ	御飯 豆乳味噌汁 アジのもろみ焼き いとこ煮	御飯 かきたま汁 キャベツ入りしゅうまい もやしのピリ辛和え	御飯 吸物 豚肉と茄子の甘辛煮 里芋とツナのサラダ	麦御飯 とろろスープ 赤魚のピリ辛ごま煮 にらたま炒め	御飯 吸物 マーマレードチキン 野菜の子まぶし
	7月27日 (日)	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)		
朝食	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 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 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物		
昼食	力きつねうどん 長芋の炒め物 おからサラダ おにぎり 桃ゼリー	御飯 吸物 牛かぼちゃ きのこのピリ辛炒め パンサンズー	御飯 吸物 太刀魚のなめ茸おろしかけ じゃが芋の白胡麻煮 ゆずお浸し	豚たま丼 吸物 ピーマンのじゃこ炒め 菜果和え いちごヨーグルト	御飯 吸物 鯖の竜田揚げ さつま芋の煮物 レモン和え		
夕食	御飯 沢煮碗 魚の梅紫蘇焼き じゃが芋のカレー金平	御飯 吸物 カレイの冷凍トマトソースかけ 根菜のバター風味煮	雑穀御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 華風和え	ほたて御飯 吸物 メバルの煮つけ アスパラサラダ	御飯 中華スープ チンジャオロース かくや和え		