

6月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
朝食		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 南瓜のそぼろ煮 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 切干大根煮 納豆 漬物	食パン さつまいもサラダ バナナ 牛乳
昼食		赤飯 茶そば汁 鯖の西京焼き 豚キムチ 菜種和え	ポークカレー ごぼうの旨煮 レタスサラダ 杏にフルーツ 福神漬	サンドイッチ 白菜のとろっと煮 コーンスープ 海老サラダ 黒ゴマプリン	御飯 けんちん汁 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 深山和え	御飯 吸物 ホキのチリソースかけ 大豆とひじきの煮物 はんぺんサラダ	御飯 吸物 デミグラスハンバーグ 大根とえびの煮物 りんご酢和え
夕食		御飯 吸物 鶏の塩麴炒め 長芋の和風炒め ゴーヤのサラダ	御飯 吸物 メバルの煮付け 茄子のオイスター炒め 酢味噌和え	御飯 わかめスープ 回鍋肉 大根の洋風煮 ザーサイ和え	菜めし 吸物 鯨のみりん焼き スッキーニの中華風炒め 南瓜サラダ	御飯 なめこ汁 豚ロールの野菜巻き 山芋のおかか煮 しらす和え	御飯 吸物 太刀魚の梅煮 明太ポテト わさび酢和え
	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 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 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆の白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	バターロール たまごサラダ バナナ 牛乳
昼食	肉うどん ゴーヤチャンプルー ほうれん草の海苔和え スイカ おにぎり	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 茄子のそぼろ煮 春雨のごま酢和え	鮭ときゅうりの混ぜ寿司 厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 煮豆 赤だし	御飯 とろろ汁 牛肉の赤ワイン煮 白菜の柚子風味煮 オクラのごまボン和え	青のりと天かすの混ぜご飯 ホッケのねぎ醤油焼き 五目春雨 吸物 コールスローサラダ	御飯 あおさ汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草の和え物	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 里芋の鳴門煮 ナムル
夕食	御飯 沢煮椀 鯖のレモン醤油焼き キャバツと豚の煮物 なめ茸和え	小松菜としらすの混ぜごはん 焼き豆腐の帆立あんかけ 牛肉とねぎの炒め物 甘酢生姜和え 吸物	御飯 吸物 魚の梅なめ茸おろしのせ さつま芋と林檎のはちみつ煮 ピーナツ和え	御飯 根菜汁 赤魚のごま味噌煮 じゃが芋のカレー金平 スパサラダ	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 刻み昆布の炒り煮 華風和え	御飯 塩麴ちゃんこ メバルの山椒煮 エビチリ かくや和え	ハマシライス 梅肉和え 白菜の炒り玉 りんごヨーグルト
	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩り and え 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 南瓜のそぼろ煮 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 切干大根煮 納豆 漬物	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳
昼食	御飯 吸物 鶏と里芋のゆずみつ照り煮 なすの味噌炒め 香味和え	御飯 吸物 鶏かぼちゃ キャバツとえびの塩煮 もずく酢	御飯 吸物 鯨の南蛮漬 もやしのカレー炒め 胡瓜と大根のしらす和え	フレンチトースト キノコのソテー トマトスープ さっぱりスパサラダ りんごのコンポート	御飯 かきたま汁 豚しゃぶのねり胡麻たれ 刻み昆布の炒り煮 わさび和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き おから炒り煮 梅春雨	御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め にらの卵とじ あちゃら漬
夕食	御飯 吸物 赤魚のおろし煮 野菜の子まぶし ささみのマヨ和え	御飯 みぞれ汁 魚の柚香焼き 金平ごぼう ゆかり和え	御飯 吸物 牛肉の玉葱ソース 野菜の卵とじ ツナサラダ	御飯 豚汁 白身魚のダブルマヨ焼き こんにゃくの旨煮 マカロニサラダ	雑穀御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーの帆立あん 浅漬	御飯 吸物 キャバツ入りしゅうまい いとこ煮 ゴーヤとツナ和え	御飯 吸物 カレイの冷製トマトソースかけ さつま芋の生姜オレンジ煮 もろみ和え
	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 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 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 枝豆の白和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	バターロール かぼちゃサラダ バナナ 牛乳
昼食	鯛めし 炊き合わせ 吸物 華焼売 焼きなす	御飯 吸物 肉じゃがオムレツ スッキーニのソテー レモン和え	御飯 けんちん汁 味噌つくね焼き なめこみぞれ煮奴 白菜のマヨサラダ	高菜炒飯 焼き餃子 中華スープ シーザーサラダ パイン	御飯 吸物 鯨の煮付 白菜の柚子胡椒炒め おからサラダ	御飯 吸物 親子丼 吸物 大根のカニくず煮 海藻サラダ フルーチェ	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 鶏の甘酢照り煮 ビーフンソテー もずく酢	御飯 すいとん 豚の味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 塩昆布和え	御飯 吸物 ホキのわさびマヨ焼き 根菜煮 そばサラダ	御飯 とろろ汁 焼肉風 糸こんの煮物 アスパラの味噌マヨ和え	ほたて御飯 吸物 蒸し鶏の葱ソースかけ じゃが芋の煮付 切干大根のサラダ	御飯 吸物 鯖の味噌ボン焼き 豆腐と貝柱のうま煮 チキンサラダ	御飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌炒め 五目豆 ほうれん草サラダ
	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩り and え 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				
昼食	冷やし中華 竹輪の磯辺揚げ 豆キャバツサラダ あじさいゼリー おにぎり	麦ごはん 豆乳味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の大豆そぼろ煮 とろろ	御飯 吸物 八宝菜 がんも煮 マカロニサラダ				
夕食	御飯 味噌たま汁 魚の明太マヨ焼き 野菜のトマト煮 オクラの梅なめ茸和え	御飯 吸物 鶏の甘酢炒め 白菜と海老団子の煮物 ピリ辛和え	御飯 根菜汁 メバルの梅干煮 にらもやしソテー おからサラダ				