

7月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食				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 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 牛肉ときのこのバター醤油炒め 高野豆腐の煮物 レタスサラダ	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ じゃが芋の白胡麻煮 あちゃら漬け	御飯 吸物 ホッケの磯部焼き 里芋の鳴門煮 ゆず和え
夕食				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 メバルの山椒煮 ゴーヤチャンプルー トマトと焼き茄子のサラダ	枝豆と生姜の炊き込みごはん 太刀魚のなめ茸おろし 卵豆腐のおおきあんかけ 春雨の酢の物 吸物	御飯 吸物 宝袋 ズッキーナのチャップ 炒め 山芋のボン酢和え
	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11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	オムライス ねぎスープ 糸こんの甘辛煮 青じそサラダ マンゴーゼリー	御飯 吸物 カレーのポテト焼き 豚肉と白菜のとろっと煮 ゴーヤサラダ	ちらし寿司 鶏と里芋の煮物 梅そうめん汁 小松菜の辛子和え 七タゼリー	フレンチトースト 野菜スープ 茄子と春雨の辛味炒め エビのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き 金平ごぼう キャベツの塩麹サラダ	御飯 あおさ汁 冬瓜と鶏肉の煮物 青梗菜と厚揚げのオイスター炒め 浅漬け	コーン御飯 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 さつま汁 赤魚の南部焼き 厚揚げのおろし煮 梅肉和え	御飯 吸物 鶏肉の治部煮 キャベツの中華風炒め りんご酢和え	御飯 けんちん汁 鯖の塩焼き もやしのみそ卵炒め とろろ芋	御飯 吸物 メバルの梅干煮 きのこの明太ソテー ごまサラダ	御飯 吸物 牛肉の野菜巻き 白菜の洋風煮 辛子和え	麦御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 夏野菜のトマト煮 スパサラダ	御飯 みぞれスープ 豚しゃぶのねり胡麻だれ 里芋の昆布煮 酢の物
	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18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	パン または 御飯 ポテトサラダ 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 甘酒ゼリー	御飯 吸物 アジの香味焼き がんも煮 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	サンドイッチ 茄子の煮物 グリーンスープ チキンサラダ ババロリア	御飯 吸物 鯖の味噌漬け焼き 根菜のバター風味煮 蒸し茄子	御飯 吸物 豚肉と茄子の甘辛煮 白菜の柚子胡椒炒め おからサラダ	御飯 吸物 和風ハンバーグ 大根のそぼろ煮 ハンサンスー
夕食	御飯 吸物 太刀魚の煮つけ 三色きんぴら ごま和え	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋と林檎のはちみつ煮 オクラとささみの梅和え	御飯 団子汁 鯖の味噌味噌焼き 塩マーボー豆腐 もずく酢	人参ごはん かきたま汁 ホキのとろろ蒸し 焼きビーフン もやしのピリ辛和え	ゆかり御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい 大根と竹輪の煮物 のり and え	御飯 蓮根のすり流し汁 魚のねぎ醤油焼き 白菜のクリーム煮 アボガドとトマトのサラダ	御飯 吸物 メバルのおろし煮 糸こんのたらこ炒め とろろ昆布 and え
	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25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	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	ぶっかけうどん 春巻き 塩しモンサラダ おにぎり パイン	御飯 吸物 カレーの冷製マトソースかけ 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 and え	シーフードカレー 糸こんにゃくの旨煮 彩りサラダ フルーチェ 福神漬	いなり寿司 赤だし 牛肉とじゃが芋の甘辛煮 おかか and え 煮豆	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	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 蒸し鶏の野菜あんかけ 茄子の香り炒め 呉豆腐	御飯 とろたまスープ 肉じゃがオムレツ きのこのピリ辛炒め しらす and え	御飯 吸物 鯖のもろみ焼き いとこ煮 香味 and え	御飯 吸物 焼き豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のザーサイ炒め レモン and え	雑穀御飯 沢煮碗 赤魚のピリ辛ごま煮 キャベツの味噌炒め オクラのとろろ and え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き 里芋の洋風煮 ごまボン酢 and 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26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
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 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根煮 納豆 漬物	
昼食	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	三色丼 吸物 キャベツとえびの炒め物 菜果 and え はちみつレモンゼリー	御飯 吸物 太刀魚の梅なめ茸おろしかけ ピーマンと糸こんの甘辛炒め ゆずお浸し	御飯 中華スープ 鶏の青じそ炒め じゃが芋の旨煮 グリーンサラダ	御飯 吸物 ホキの明太とろろ焼き にらたま炒め りんご酢 and え	梅としらすの炊き込みごはん 鶏肉のおろし煮 キャベツのカレー炒め 甘夏 and え 吸物	
夕食	御飯 吸物 牛かぼちゃ 野菜の子まぶし 塩昆布 and え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 長芋の炒め物 豆サラダ	わかめ御飯 吸物 豚の梅肉入り生姜炒め 里芋のベーコン煮 華風 and え	御飯 吸物 赤魚の煮つけ 五日春雨 いんげんのごま and え	御飯 吸物 チンジャオロース さつま芋の煮物 甘酢生姜 and え	御飯 吸物 鯖の味噌ボン焼き おから炒り煮 なめ茸 and え	