

8月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							8月1日(土)
朝食							食パン さつまいもサラダ バナナ
昼食							赤飯 吸物 豚肉の梅入り生姜炒め 茄子のそぼろ煮 山芋の酢の物
夕食							御飯 吸物 麻婆豆腐 大根とエビのくす煮 シーザーサラダ
	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8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
昼食	焼うどん 葱スープ 華焼売 かぼちゃサラダ イチゴプリン	夏野菜カレー 海藻サラダ 和風ビーフン アセロラゼリー らっきょう漬け	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 冬瓜のくす煮 おかか和え	パン 甘夏サラダ クリームシチュー ヤクルト	御飯 吸物 白身魚のフライ ほうれん草ソテー 糸瓜の酢の物	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 ゴーヤチャンプルー かくや和え
夕食	御飯 根菜汁 牛肉の煮物 もやしのみそ卵炒め 呉豆腐	御飯 吸物 鮭の塩焼き 豚肉と高野の煮物 ひじきの胡麻サラダ	ゆかりごはん 団子汁 鶏肉の柚庵焼き 里芋のごま煮 オクラと茗荷の和え物	御飯 吸物 赤魚の南部焼き 金平ごぼう 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 糸こんのじゃこ炒め チンゲン菜のナムル	御飯 なら玉汁 ホキのレモン蒸し 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9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩りและ 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
昼食	御飯 吸物 鶏と高野豆腐の旨煮 ズッキーニのペペロン炒め 甘酢生姜和え	御飯 吸物 ヒレカツ いとこ煮 小松菜サラダ	雑穀御飯 吸物 メバルの塩焼焼き じゃが芋の旨煮 とろろ昆布和え	サンドイッチ ボークビーンズ コーンスープ 大根サラダ きなこプリン	御飯 吸物 精進かき揚げ がんも煮 菜果和え	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 鮭のピザ風 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 酒粕汁 友禅蒸し 切干大根の豚キムチ炒め 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 菜種和え 刻み昆布の炒り煮	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 豚汁 ホキのマスタードマヨ焼き れんこんのそぼろ煮 ザーサイ和え	御飯 吸物 鶏肉のマーメイド焼き キャベツとえびの塩煮 はんぺんサラダ
	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22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
昼食	ラーメン 焼き餃子 ツナサラダ おにぎり 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	御飯 吸物 鶏肉のピカタ 長芋の炒め物 ほうれん草サラダ	★納涼祭★	ゆかりごはん 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 トマトソースパスタ 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 吸物 牛かぼちゃ 小松菜の中華炒め もずくのだし和え	麦ごはん 沢煮碗 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 キャベツのサラダ カレー風味肉じゃが ショア おにぎり	御飯 中華スープ 豚肉と野菜のタレ炒め 厚揚げのみぞれ煮 もやしの酢の物	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23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 湯葉と昆布の彩りและ 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 切干大根煮 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 南瓜のそぼろ煮 納豆 漬物	食パン 里芋サラダ 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 マンゴーゼリー	御飯 生姜スープ かに玉風 野菜の子まぶし わさび和え	御飯 豆乳味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツと海老団子の煮物 ナムル	フレンチトースト 白菜の炒り玉 グリーンスープ 塩しモンサラダ りんごのコンポート	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	枝豆昆布ごはん 吸物 鶏肉のマスタード炒め 冬瓜の煮物 青梗菜の辛子和え	雑穀御飯 吸物 鰯の南蛮漬 根菜のバター風味煮 おかか和え
夕食	御飯 吸物 鰯の香味焼き 根菜煮 もずく酢	御飯 すいとん 蒸し鶏の葱ソースがけ 明太ポテト 梅なめ豆和え	御飯 吸物 鰯の塩焼き 南瓜煮 ねりごま和え	御飯 吸物 牛肉のしぐれ煮 卵豆腐のあおさあんかけ 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	御飯 吸物 メバルの生姜煮 白菜と海老のあん炒め ゆかり和え	御飯 吸物 豚肉のもろみ漬け焼き 大根とカニの煮物 オクラのボン酢和え
	8月30日(日)	8月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物					
昼食	冷やし中華 春巻き ポテトサラダ 黒ゴマプリン おにぎり	御飯 吸物 魚の味噌チーズ焼き 厚揚げの煮物 菜種和え					
夕食	御飯 豚汁 ホッケのみりん焼き 茄子のトマト煮 呉豆腐	御飯 吸物 つくねの甘辛煮 キャベツと大葉の炒め物 シーザーサラダ					