

グループホームアウル 6月 献立表 アウル							
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナス・天カマ和風煮・おか(ひじき入り)・卵豆腐(もずくかけ)・牛乳	混ぜご飯・ポトフ・ホワイトアスパラのサラダ・里芋のカレー和え・卵焼き(とうきび入り)・マカロニトマトソース
昼						ご飯・味噌汁・すき焼風煮・野菜サラダ・ナスの揚げ浸し・漬物	ご飯・カボチャ芋団子汁・チキンカツ(付レタス)・芋天ぷら・煮豆・煮卵(マヨネーズ和え)
夕						ご飯・味噌汁・ソーセージ・ビーマン・椎茸の炒め物・カブ煮・ほうれん草ゴマ和え・キュウリ浅漬け	ご飯・味噌汁・切干大根としいげんの煮物・焼鮭・マカロニサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ひじき・ナス炒め・煮豆・すじこ・バナナ	人参おじや・味噌汁・ミートボール・オムレツ・トマト・ホワイトアスパラ・キュウリのサラダ・水菜豚挽き肉さっと煮・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・里芋・野菜の挽肉あんかけ・キュウリのタラコ炒め・牛乳	ご飯・豚汁・大根人参・椎茸の煮物・ウインナー・キュウリ浅漬け	ご飯・味噌汁・天カマと切干大根の煮物・生ハムポテトサラダ・いんげんのゴマ和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵焼き・じゃこ佃煮・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラの酢味噌和え・目玉焼き・ほうれん草ソテー・魚肉ソーセージ・大根ひじきの煮物・漬物
昼	ひじきご飯・味噌汁・ホッケみりん漬・カブとりひき煮・ふきワカメ酢みそ和え・キャベツとハムのゴマサラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・春雨の酢の物・漬物・カボチャ煮物・あんみつ	炊き込みご飯・味噌汁・麻婆豆腐・中華風野菜炒め・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼そば・ホッケ焼・煮豆・漬物	ご飯・きのこシチュー・湯豆腐・大学芋・五目天ぷら・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(付温キャベツ・トマト・味噌卵)・ふきと天カマの煮物・酢物(梅しそキュウリ)	桜ちらしいいなり寿司・うどん汁・焼鮭・ふきとワカメの酢味噌・アスパラ茸炒め・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・キャベツ豚肉の味噌炒め・春菊ゴマ和え・長芋ステーキ・佃煮	ご飯・団子汁・ホワイトアスパラの肉まき・かすべ煮付・ビーマンとナス炒め	ご飯・つこん・豚肉の日味噌炒め・竹の子・人参のきんぴら(天カマ入り)・キュウリと豆腐の梅しそ和え・カボチャ・天カマの煮物	ご飯・味噌汁・豚焼肉・温野菜(ブロッコリー・ほうれん草)・マーボーナス春雨	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の中華風あんかけ煮・つば鯛焼・ところてん・なす漬	ご飯・味噌汁・親子丼風煮・カブ煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・卵焼・大根と人参の煮物・長芋梅かつお和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	サンドイッチ(ハムチーズ・ジャム)・茸スープ・キャベツ・キュウリのツナサラダ・スパニッシュオムレツ・大根ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・ほうれん草お浸し・蓮根・人参のきんぴら・ナス・ビーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ひじき煮・山芋だくだん煮・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナス・天カマ・茸の煮物・卵豆腐(もずくかけ)・梅昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根の卵とし・長芋天カマ煮・草ゴマ和え・牛乳	鳥五目ご飯・味噌汁・ところてん・カブと鳥そぼろ煮・ニラ卵とし	ご飯・味噌汁・きんぴら・卵焼・大根と人参の煮物・梅干・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・うなぎ・ナス・茸の揚げ浸し・ごぼう・鳥焼肉のヒリカラ煮・ポテトサラダ	カレーライス・マカロニサラダ・スープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・玉ねぎのかき揚げ・ふきの炒め煮・大根とイカの煮物・白菜とほうれん草のお浸し	切昆布おにぎり・冷やし中華・水餃子スープ・キュウイ・みかん	ご飯・天ぷらうどん・四角焼・里芋の味噌煮・ホッケ焼	ご飯・春雨スープ・餃子・ナスとピーマンの味噌炒め・ホタテと大根の煮物	ご飯・つみれ味噌汁・ナスの揚げ浸し・じゃが芋天カマ煮・マクロ刺身・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・ナポリタン・鶏肉と里芋煮・カボチャ団子・キュウリの梅昆布和え	ご飯・けんちん汁・焼紅鮭・くらげサラダ・ほうれん草と白菜の卵巻き	ご飯・味噌汁・キャベツ天カマの油炒め・焼魚(鯖)・高野豆腐の肉詰め・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・カボチャ煮・もずく・中華くらげ・キュウリ和え	ご飯・味噌汁・鳥肉と野菜の卵とし・長芋天カマ煮・白菜豆腐オイスター炒め	ご飯・味噌汁・きんぴら・イゲンと豚肉炒め・キュウリ漬物・ポテトサラダ・カレー風チクワ揚げ	ご飯・味噌汁・鮭しそフライ・温キャベツ・ニラと玉ねぎの卵とし・芋と大根の味噌煮・煮豆
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・大根とうろぎのキンピラ・ネギとえのきの酢味噌和え・ミートオムレツ(付ハム)・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ大根・卵の味噌煮・もやしのお浸し・納豆・松前漬・バイン缶のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・天カマと茸の卵とし・昆布巻き・ジャコ佃煮・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ニラ入りマーボー豆腐・納豆・ゴールドキウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・シュウマイ・芋の塩煮・キャベツ天カマ炒め・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼・ししゃも・ニラ卵とし・煮物・キュウリ漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・ほうれん草お浸し・おでん・アスパラと卵の油炒め・漬物・牛乳
昼	いなり寿司・味噌汁・ししゃも焼・カボチャ煮・白菜お浸し・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・エビフライ(付ブロッコリー)・マカロニと野菜のケチャップ炒め・白菜お浸し	シーフードピラフ・野菜スープ・コロッケ・白身フライ・トマト・キュウリのカツオサラダ・大豆昆布煮豆・カブ里芋煮	おにぎり・シチュー・大豆煮物・トマト・ブナピー梅オサラダ・豚ジンギスカン	ご飯・味噌汁・焼魚・ラーメンサラダ・ほうれん草お浸し・ソーセージと天カマの味噌煮・里芋	鉄火丼・シジミのすまし汁・トマト・カツオとみょうがのサラダ・山菜煮物	穴子ご飯・しじみ味噌汁・ゴーヤチャンプルー・もずく酢・カボチャ煮・ずもも
夕	カレーライス(付福神漬)・ワカメスープ・はんぺんのチーズ揚げ・冷奴・トマト・エビとチンゲン菜の中華風	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ナス味噌和え・大根サラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・フキと人参の煮物・チンゲン菜ウインナーの中華煮	ご飯・餃子スープ・冷やしラーメン・大根人参・天カマ煮・カボチャ団子・ししゃも焼	ご飯・味噌汁・チンゲン菜とエビの中華風煮・カブ煮・野菜サラダ・浅漬	ワカメご飯・味噌汁・すきやき風煮込み・焼ナス・きゅうりのえのき和え・漬物	ご飯・ポトフ・つばだい焼・肉じゃが・春雨・ラーメンサラダ・ほうれん草お浸し
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・目玉焼(付ハム)・ニラ卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・マカロニサラダ・伊達巻・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナスと天カマの中華風卵とし・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参・がんもとの煮物・きのこほうれん草・ウインナーの中華煮込み・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・エビチリ(ナス入り)・春雨炒め・たくあん・牛乳	ご飯(付ふりかけ)・味噌汁・じゃが芋煮・ウインナーのケチャップ炒め・ひじきと豆腐炒め・ビーマンとチクワ卵炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮(人参・鳥肉)・里しみ豆腐と人参の煮物・キュウリと板カマのみぞれ和え・メロンヨーグルト和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ししゃも焼・大豆黒酢煮	ご飯・味噌汁・カスベ煮・魚・温キャベツのカツオ梅干和え・ほうれん草ゴマ和え	ラーメン・妻ご飯・餃子・トマト・冷しゃぶサラダ・里芋のゴマ和え・漬物	カレーライス・大根ワカメスープ・水菜サラダ・カボチャ煮・メロン	ご飯・すいとん・カルビ焼肉・フキの炒め物・カブ漬物・冷奴	ご飯・味噌汁・八宝菜・マーボー豆腐・煮物(大根・がんも・チクワ・人参)	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・大根天カマ煮・焼鮭・昆布佃煮・浅漬
夕	ご飯・味噌汁・なめたけの大根おろし和え・鳥肉とナスのトマト煮・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・宗八焼・フキと天カマの炒め煮・ナスと茸の煮物・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・伊達巻・カボチャ煮・アスパラ・チクワと生ハムサラダ	ご飯・豚汁・春菊しらすゴマ和え・ニラ卵とし・サバ焼	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・なめたけおろし・切干大根・人参・天カマ煮・パンバンジーサラダ	ご飯・けんちん汁・天津オムレツ・焼魚(付しそ・なめこおろし添え)・水菜と春菊の酢味噌・キュウリと板カマ和え	ご飯・味噌汁・海鮮と野菜の中華煮・カブと豚ひき肉の煮物・浅漬・メロン