

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	3	4
朝				桜エビご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・オムレツ・ベーコン・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこソテー・大根そぼろ煮・ぶっかけ・アスパラ酢味噌和え・牛乳	ご飯・味噌汁・竹の子と豆腐煮・酢の物・黄金イカ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・大根ちくわ煮物・ほうれん草と卵サラダ・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・ナス味噌炒め・コロケ(キャベツ・トマト)・小松菜ツナマヨ和え・キウイ・バナナヨーグルト	ご飯・お吸い物・鶏唐揚げ・きのこおろしマスタード和え・竹の子卵炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・アスパラチーズフライ焼・焼ピーマン・ポテトサラダ	おにぎり・焼そば・かぼちゃそぼろ煮・漬物
夕				ご飯・味噌汁・豚肉アスパラ巻き・カツオたたきサラダ・マーボー春雨・卵豆腐	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ナス味噌田楽・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・サーモン刺身・煮豆・ほうれん草お浸し	炊き込みご飯・味噌汁・ところ天・焼鮭・コーンわかめバター炒め
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・卵豆腐・大根煮物・小松菜なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ニラ玉・フカヒレ松前漬・おろしツナ・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ゴマ昆布・サンマ蒲焼・煮豆・牛乳	ご飯・納豆汁・さば缶と大根煮・ちくわのチーズフリッター・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・白菜と豚肉酒蒸し・ちくわと大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・わかさぎ佃煮・マカロニケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうりとびっこ和え・かぼちゃ煮・サンマ蒲焼・牛乳
昼	ご飯・そうめん汁・刺身(マグロ・エビ)・カリフラワーとハムマヨ和え・みかん・もも	ご飯・ホタテスープ・スコッチエッグ・豆腐サラダ・きゅうりとびっこ和え・キウイ・バナナ	カレーライス・スープ・野菜サラダ・バナナヨーグルト	親子丼・味噌汁・ほうれん草ツナ和え・とことん・白桃とみかんヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・ナス揚げ浸し・野菜サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・餃子スープ・フキ煮物・コロケ・とろろ・スイカ	竹の子ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・スパゲティサラダ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・ナス・アスパラ)・ひじき煮・もやしお浸し	ご飯・味噌汁・さつまいも・天かま煮物・焼ししゃも・エビチリ・メンマともやし炒め	カニ雑炊・味噌汁・焼ホッケ・冷奴・アスパラとエビあんかけ・スイカ	ご飯・シチュー・春雨サラダ・豆腐ステーキ・漬物	ご飯・味噌汁・銀カレイホイル焼・水菜とびっこ和え・フキ煮物	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・鯛・うに・エビ)・とりごぼ煮物・マーボー茄子	ご飯・スープ・ナスのパスタ・水菜のサラダ・生姜焼き
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・カブと玉ネギ天ぷら煮物・たらこ・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・筑前煮・ゴマ昆布・小松菜ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐きのこの卵とし・野菜サラダ・サンマ梅煮・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・ブロッコリーとコーン炒め・ネギ入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・フキとちくわ煮物・肉じゃが・キャベツ浅漬・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏ごぼ煮物・とろろ・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・玉子豆腐・ブロッコリーのマヨ和え・牛乳
昼	サンドイッチ・コーンスープ・アスパラベーコン巻き・ほうれん草ツナ和え・ヨーグルトサラダ	冷やし中華・おにぎり・焼鮭・漬物	三色丼・味噌汁・春雨サラダ・煮しめ・バナナヨーグルト	混ぜご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ナスのミートソースチーズ和え・フルーチェ	チャーハン・スープ・餃子・野菜サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・冷麺サラダ・おくら納豆・マーボーナス・焼つば鯛・黄桃	ご飯・味噌汁・大根コンソメ煮・野菜サラダ・メンマ中華炒め・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・きのこ豚肉酒蒸し・水菜とびっこ和え・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ニラピーマン・ツボダイ塩焼	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・なま酢・豚肉ときこのおろしポン酢和え	ご飯・味噌汁・黒カレイ煮付け・大根煮物・アスパラサラダ・きのこソテー	ご飯・味噌汁・ナス田楽・カブ煮物・タラ卵あんかけ	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろ煮・エビチリ・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・餃子・キャベツピーナツサラダ・ほうれん草ツナ和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・ほうれん草納豆和え・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・味付めかぶ・野菜サラダ・もやしお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉酒蒸し・納豆・かぶ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ和え・酢の物・子もち昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・エビニラ包み・うの花・フキ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根煮物・アスパラベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ニシン切り込み・卵焼き・ナス味噌炒め・牛乳
昼	赤飯・味噌汁・煮しめ・ナス揚げ浸し・うなぎ・ぶどう	ご飯・味噌汁・豚肉チーズ巻・アスパラスパゲティ・シウマイきのこあんかけ	ハヤシライス・スープ・大根そぼろ煮・野菜サラダ・フルーチェ	おにぎり・うどん・とろろ・ブロッコリーのカニあんかけ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・エビフライ・春雨サラダ・マーボー豆腐・キウイ	ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・酢の物・ナスピーマン炒め・さくらんぼ	そーめん・スープ・天ぷらと大根煮物・はんぺんステーキ
夕	ご飯・味噌汁・ニラ卵とし・ジンギスカン・長芋梅肉和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・マーボーナス・玉子豆腐・イカサラダ	ご飯・味噌汁・たらフライ・ところてん・芋たらこ和え	竹の子ご飯・味噌汁・焼塩サバ・オニオンサラダ・イカ納豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・ところてん・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・焼キングサーモン・豆腐あんかけ・ひじき煮物	ご飯・味噌汁・焼サバ・豚角煮・八宝菜
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・マカロニケチャップ和え・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・サンマ梅煮・エビとアスパラのマヨ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・わかさぎ佃煮・小松菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ卵とし・大根煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ちくわ煮物・とろろ・牛乳		
昼	いなり寿司・カレーそば・餃子・パンパンジーサラダ	ご飯・味噌汁・刺身(イカ・エビ)・かぼちゃ煮・ところてん・スイカ	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・長芋梅和え・ヨーグルト	冷麦・おにぎり・肉じゃが・ブロッコリーあんかけ・スイカ	ご飯・たら汁・ナムル・ピーマンと人参オイスターソース炒め・フルーチェ		
夕	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・海藻サラダ・マーボーナス	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼・マーボー春雨・ふるふき大根味噌たれ・プラム	ご飯・味噌汁・うなぎ・ナス田楽・煮しめ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・ほうれん草ツナ和え・酢の物	ご飯・味噌汁・豚しょうが焼・ナス揚げ浸し・ラーメンサラダ		