

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
朝					ご飯・味噌汁・煮豆・ニラ玉・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根煮物・にしん漬・牛乳	ご飯・味噌汁・かに玉あんかけ・野菜団子・松前漬・フキ煮物・牛乳
昼					チャーハン・中華スープ・野菜サラダ・コロケ・ちくわのきゅうり入り・もも缶	いなり寿司・お吸い物・餃子・トマト・刺身(イカ・エビ)・酢の物	梅しそ炊き込みご飯ミニおにぎり・あさり汁・焼そば・長芋千切り・メロン
夕					ご飯・味噌汁・うなぎ・白菜梅和え・大根と鶏肉煮物	麦ご飯・ワントンスープ・真カレイ唐揚げ・野菜サラダ・ナスお浸し・おから	ご飯・すまし汁・キングサーモン刺身・ウド金平・舞茸と豆腐の卵とじ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・黒豆・ナスとピーマン味噌炒め・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ほうれん草ゴマ和え・じゃが芋金平・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・かに玉・松前漬・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・焼ホッケ・梅干し・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・三色豆・マカロニサラダ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ししゃも・つきこんたらこ和え・金平ごぼう・梅おほか・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・フキ煮物・セロリ金平・牛乳
昼	冷やし中華・スープ・バナナヨーグルト	麦ご飯・味噌汁・焼ししゃも・酢味噌和え・カブ煮物・パイナップル	ご飯・味噌汁・豚のしょうが焼・春雨サラダ・長芋梅和え・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・おでん・白菜お浸し・マーボー茄子・もも缶	チャーハン・中華スープ・豆腐サラダ・コロケ・煮りんご	混ぜご飯・そうめん汁・チンゲン菜と油揚げ煮びたし・ポトフ・数の子	冷やし中華・スープ・かぼちゃ煮・バナナ桃ヨーグルト
夕	五目ご飯・味噌汁・水炊き風鍋・ポテトサラダ・しその実	ご飯・味噌汁・サバ塩だれ焼き・煮豆・ナス煮びたし	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・小松菜ピーナツ和え・切り昆布酢の物	麦ご飯・味噌汁・焼鮭・ひじき煮物・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・大根と切り昆布煮物・漬マクロ・ほうれん草ゴマ和え	ご飯・味噌汁・豚バラ塩焼・竹の子煮物・春菊お浸し	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・鯛味噌・玉子豆腐・わさび漬数の子
	11	12	13	14	15	16	17
朝	麦ご飯・味噌汁・カブ煮物・目玉焼き・ししゃも佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナ入りスクランブルエッグ・ごぼうそぼろ煮・じゃが芋金平・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・もずく酢・筑前煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・わさび漬数の子・さつま芋甘露煮・牛乳	麦ご飯・味噌汁・魚肉ソーセージのケチャップ炒め・里芋煮物・小魚佃煮・鯛味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・カブ煮物・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・かに玉・高野豆腐煮付け・小松菜お浸し・牛乳
昼	カレーライス・わかめスープ・ブロッコリーのオリーブ油和え・チョコバナナ	赤飯・お吸い物・刺身(マグロ・エビ)・煮しめ・とろろ・みかん	ご飯・味噌汁・八宝菜・酢の物・漬物・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼・野菜きのこ炒め・中華くらげ和え物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・切り昆布酢の物・メロン	ホタテご飯・味噌汁・野菜あんかけ炒め・かつおたたき・ほうれん草お浸し・フルーツポンチ	おにぎり・焼きそば・生鮭ムニエル・えのきとろし・ボン酢和え・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・サンマ煮つけ・がんもとなす煮物・もずく酢・黒豆	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ナスとピーマン揚げ浸し・鯛味噌・竹の子煮物	ご飯・味噌汁・ちか天ぶら・白菜梅和え・芋煮物	五目ご飯・味噌汁・エリンギベーコンのバター炒め・たらこスパゲッティ・焼宗八カレイ	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・肉じゃが・煮豆・白じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・春菊ゴマ和え・長芋千切り・大根そぼろ煮	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・筋子おろし・アスパラベーコンカレー炒め・ほうれん草梅和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・しそ巻・スクランブルエッグ・フキ煮物・ベーコンとキャベツ油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ポテトマカロニサラダ・ナスとピーマン味噌炒め・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・わかさぎ佃煮・鯛味噌・ブロッコリー中華炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンソテー・ほうれん草お浸し・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ホワイトアスパラ・はちみつポテト・金平ごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・数の子・豆腐の卵とじ・小松菜納豆和え・大根おろし・牛乳	ご飯・味噌汁・白じゃこ佃煮・味のり・わかめと竹の子の煮物・イカ煮付け・牛乳
昼	ちらし寿司・刺身(エビ・マグロ・サーモン・かつおたたき)・お吸い物・煮しめ・長芋酢の物	ソーメン・天ぷら(エビ・アスパラ・かき揚げ)・里芋煮物・しじみ味噌汁・スイカ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶサラダ・ところ天・じゃが芋煮物・ぶどう	三色丼・味噌汁・鮭フライ・白菜お浸し・スイカ	カレーライス・きのこ汁・ツナサラダ・メロン・ぶどう	さつま芋ご飯・けんちん汁・野菜サラダ・ホッケ野菜あんかけ・昆布佃煮・スイカ	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・冷奴・酢の物・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・アスパラ肉巻・みょうが酢味噌和え・大根煮物	ご飯・味噌汁・煮しめ・チンジャオロース・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・いんげんとひじき煮物・もやしナムル・漬物	五目御飯・味噌汁・イカ刺身・ポテトサラダ・マーボー豆腐・キャベツ梅和え	ご飯・味噌汁・サーモン甘塩焼・ひじき煮物・ほうれん草サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ポトフ・長芋三倍酢・ナスのミート掛け	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼・小松菜ゴマ和え・ナス煮浸し・漬物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・ミートボール・豆腐きのこあんかけ・塩辛・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・春菊お浸し・昆布佃煮・梅干・きのこベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・切り干し大根・玉子焼き・白菜梅おほか和え・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜酒蒸し・サンマ蒲焼・漬物・ミルクゼリー・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ卵とじ・大根煮物・納豆めかぶ和え・ぶどう・牛乳	わかめご飯・味噌汁・里芋煮物・玉子豆腐・ほうれん草ゴマ和え・牛乳	
昼	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・にしん漬・メロン	なめたけとろろそば・マーボーナス・えのきおろし和え・ささぎピーナツ和え・ぶどう	ご飯・ポトフ・ロールキャベツ・黄金いか・アスパラゴマ和え・バナナヨーグルト	あんかけ焼そば・わかめ春雨スープ・ほうれん草納豆和え・カブ煮物・苺	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・ナス・ピーマン・舞茸)・味噌おでん・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・カニクリームコロケ・ポテト・トマト添え・野菜炒め・きゅうりと中華くらげ和え物・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・大根おろし・バターコーン炒め・大根とちくわ煮物・トマトサラダ	チャーハン・シチュー・野菜中華炒め・かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・漬マクロ・大根煮物・ブロッコリーカレー炒め・白じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・きゅうりの中華くらげ和え・小松菜お浸し・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・サーモン刺身・冷しゃぶサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・おでん風大根煮物・おしるこ・白菜お浸し	