

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				ご飯・味噌汁・里芋そぼろ煮・かぼちゃサラダ・ミートオムレツ・茄子のゴマボン酢あえ・みかんと梨・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ漬・とろろ芋・トマトとグリーンアスパラ・大根の味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ(生野菜とミートボール付き)・きのこ炒め・三色煮豆・バナナ・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶの煮物・ふりかけ・ふかひれ松前・厚焼き卵・オホーツク牛乳
昼				ご飯・味噌汁・鶏とごぼうの卵とじ・小松菜の胡麻和え・きのこ長ネギの炒め	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(トマト、ブロッコリー)・ほうれん草胡麻和え・いかの数の子和え・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜のなめたけあえ・胡瓜とみかんの酢物・漬物・はちみつポテト	ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・サラダ・野菜炒め・なすの味噌田楽
夕				ご飯・味噌汁・焼魚・とろてん・鶏挽きとごぼうの金平・なすとピーマンの浅漬	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・マーボー春雨・マカロニとベーコンとアスパラのソテー	ご飯・味噌汁・まぐろとかつおの刺身サラダ・南瓜煮・納豆	炊き込みご飯・味噌汁・マーボー豆腐・きのこソテー・胡瓜とミニトマトとカリフラワーのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・レタスと貝割れサラダ・ほうれん草のお浸し・天かまとピーマン炒め・ニラ玉・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラとベーコンと椎茸バター炒め・黒豆・水菜のとびっこあえ・卵焼き・ミニトマト・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの味噌煮・レタスサラダ・漬物・ちりめん佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ブロッコリーとヤングコーンのサラダ・芋と天かま煮・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・天かまとちくわ煮物・ほうれん草浸しとびっこ和え・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・きんちゃく煮・納豆・いんげん胡麻和え・キュウリとパインの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶの煮物・ナスとピーマン炒り煮・わかさぎ佃煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鮭フライ・白菜のお浸し・大根の煮しめ・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビと玉葱、さつま芋、南瓜)・ほうれん草なめたけあえ・白菜漬・マカロニサラダ	わかめご飯・味噌汁・エビチリ・餃子・焼そば・すいか	ご飯・味噌汁・親子とじ・きのこみぞれ和え・南瓜とさつま芋のサラダ・アンデスメロン	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・茄子とピーマンときのこの揚げ浸し・金平ごぼう・生サラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・レタスとハムのサラダ・ふきのきんぴら	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・サラダ・漬物・ゴマ昆布
夕	中華丼・味噌汁・卵豆腐・なすの蒸し浸し	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・お浸し・かぼちゃ煮付・漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし付き)・茄子焼き浸し・ちくわと胡瓜のとびっこマヨあえ・パパイヤメロン	ご飯・味噌汁・たら粕漬焼・マーボー豆腐・ふきとちくわの炒り煮・なす漬	ご飯・味噌汁・たら焼魚・ポテトのチーズ焼・レタスとハムのミルク煮	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、えび、うに、鯛)・煮しめ	ご飯・味噌汁・豚と玉葱のケチャップ炒め・粉ふきいも・アスパラと椎茸ソテー・トマト・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	サンドイッチ(卵、苺ジャム、ハム胡瓜)・コーンスープ・ソーセージ・ブロッコリーとツナのサラダ・トマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまと玉葱と人参の煮物・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌煮・ホワイトアスパラ、ブロッコリー、トマト・マカロニサラダ・牛乳	わかめご飯・かぶのスープ・ささみと胡瓜の梅和え・里芋と椎茸の煮物・なすのポン酢あえ・ブルーヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・パンバンジー・漬物・バナナのヨーグルトあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウイナー・ほうれん草ソテーとじゃが芋のソテー・南瓜煮・トマト	ご飯・味噌汁・胡麻和え・アスパラとしめじのバター炒め・ナスの煮物・ふりかけ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・筍の酢味噌・漬物・パパイヤメロン	ご飯・味噌汁・つばだい焼・南瓜煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・とりから揚げ・ふき金平・ほうれん草なめたけあえ・トマト・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・たらフライ・青梗菜とアスパラときのこの炒め・ツナサラダ	ご飯・シチュースープ・鮭・ほうれん草とウイナーのソテー・漬物・スイカ	ご飯・鳥団子汁・エビフライ(トマト)・ポテトサラダ・漬物・スイカ	いなり寿司・味噌汁・大根と人参とあげの煮物・ふきと天かまの炒り煮・漬物
夕	カレーライス・コンソメスープ・コールスロー・チーズちくわ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のお浸し・卵焼きあんかけ	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・お浸し・ニラシュウマイ・水菜とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・大根とパセリのサラダ・なすの味噌炒め	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・キャベツと豚肉味噌炒め・もやしと胡瓜とハムのサラダ	わかめご飯・味噌汁・宗八焼魚・お好み焼き・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・豚バラ煮・八宝菜・漬物・ぶどう
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・野菜とウイナーの炒め・卵豆腐・さんまの蒲焼・牛乳						
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さつま芋のサラダ・漬物・バナナのヨーグルト和え						
夕	ご飯・味噌汁・カミカツ・ナポリタン・大根と人参とアスパラのサラダ・ブルー						
	26	27	28	29	30		
朝							
昼							
夕							

* 献立には記載していませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。