

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・さつま芋煮物・納豆・煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・舞茸おろし・スクランブルエッグ・アスパラ・ウイナー・茸とピーマンソテー・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・野菜炒め・ほうれん草胡麻和え・ブルーネ・牛乳
昼					炊き込み御飯・味噌汁・大根と人参なます・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・鮭焼・ふき煮物・トマトとアスパラサラダ・小松菜お浸し	ご飯・味噌汁・コロック(トマト・アスパラ)・ごぼうと白滝の金平・にしん漬
夕					うな井・味噌汁・かぶの葉煮浸し・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・カレイ煮つけ・卵の花・うど酢味噌和え	ご飯・卵スープ・アサリとかぶの酒蒸・マーボー豆腐・海老と野菜のカレー炒め・春雨サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・卵の花・味噌大根・納豆・牛乳	きのこご飯・味噌汁・かに玉・水菜サラダ・漬物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・厚焼き卵・野菜味噌煮・さつまいも煮・梅干・牛乳	わかめご飯・味噌汁・煮豆・マーボー豆腐・ニラとエノキとベーコンの卵とし・しそ味噌巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・味付数の子・野菜炒め・納豆・白菜漬・りんご甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉葱と人参と椎茸の卵とし・ひじきとふき煮物・水菜サラダ・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまとつきこんのたらこ煮・かぶと芋の鯛味噌炒め・豆腐と納豆和え物・昆布佃煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・ほうれん草お浸し・もやしとちくわのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏と野菜煮物・ラーメンサラダ・水菜とエリンギ炒め・帆立煮つけ	ご飯・味噌汁・生姜焼・レタスサラダ・南瓜煮物・青梗菜の炒め	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の煮物・レタスサラダ・マーボー春雨・松前漬・メロン	ご飯・味噌汁・焼そば・冷奴・ところてん・漬物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつま芋甘煮・ブロッコリーオイル和え	ご飯・味噌汁・さんま梅煮・わらび炒り煮・二色お浸し・ちくわカレー天ぷら
夕	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・長芋バター焼き・胡麻和え・梅	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・春雨サラダ・かぶときゃべつのあんからみ	ご飯・タンメン・ホッケ焼・きんぴらごぼう・ジャガイモ塩茹	ご飯・味噌汁・焼魚・切り昆布二杯酢・白菜とピーマンのチンジャオロースー風・昆布巻	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・キャベツとじゃが芋煮物・春菊胡麻和え・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・野菜中華煮・厚焼卵・アスパラフライ・かぶ漬	ご飯・味噌汁・なすのはさみ焼き(生姜ソース)・ラーメンサラダ・とろろいも・味付数の子
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼・とろろ納豆・金平ごぼう・野菜煮物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ卵とし・クラゲサラダ・野菜とベーコンの炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・納豆・胡瓜ともずく和え物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とさつま芋煮・昆布と天かま煮・煮豆・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐のはさみ煮・ほうれん草と海苔和え物・酢の物・漬物・牛乳	ご飯・しょうが汁・里芋と大根煮物・ほうれん草梅和え・かぶとピーマンとなすの鯛味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶの鶏そぼろ煮・春菊ピーナツ和え・ブルーネ・ワサキ佃煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ふき人参炒め煮・漬物・スイカ	カレーライス・もやしとピーマンの炒め物・フルーツサラダ	しそわかめご飯・そうめん・大根と人参と天かま煮・ししゃも佃煮・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・きんぴらごぼう・水菜とツナのごまサラダ	炊き込み御飯・味噌汁・ほっけ焼・大根と豆腐煮物・漬物・トマト・フルーツヨーグルト和え	山菜御飯・味噌汁・肉じゃが・鮭焼(おろし)・胡麻和え	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・筑前煮・中華風海鮮塩炒め・ハム・トマト
夕	ご飯・味噌汁・豚とキャベツ炒め(ブロッコリー・オホーツク添え)・じゃが芋煮物・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・アスパラときのこのソテー・ナムル	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・きのこおろし・水菜とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・大根ステーキ・なす肉味噌炒め・カリフラワー・サラダ・梅干	ご飯・えびワンタンスープ・帆立チリソース・たらこスパゲティ・野菜とえびあんからみ煮	ご飯・味噌汁・洋風煮込みハンバーグ・白菜と天かま煮物・大根サラダ・ごま昆布	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・五目豆腐のロールキャベツ・トマト・みょうがとカリレの酢味噌あえ・梅干
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・冷奴・白菜と豚肉煮物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン巻き・煮物・たらこ・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干とひじき煮物・落と天かま煮・煮豆・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・塩鮭・ネギ納豆・豆腐の野菜あんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・味付け数の子・筑前煮・金平ごぼう・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮物・小松菜の胡麻和え・納豆・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・大根と天かま煮・長芋二杯酢・しそ味噌巻き・もやしとハムのカレー炒め
昼	散らし寿司・味噌汁・かぶと人参煮物・ニラと小松菜と椎茸卵とし・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・冷麦・にしめ・うなぎ蒲焼・メロン	いなりずし・味噌汁・なすそぼろ炒め・大學芋	茄子カレー・キャベツとわかめスープ・レタスと胡瓜のごまサラダ・バナナヨーグルト和え・チェリー・福神漬	ご飯・豚汁・焼魚(ほっけみりん)・いかとネギの酢味噌・即席漬物・フルーツサラダ	いなり寿司・味噌汁・から揚げ(ブロッコリー)・きのこツナのドレッシングサラダ	ご飯・味噌汁・冷麦の茄子そぼろかけ・鶏ももと野菜のカレー炒め・ところてん・トマト
夕	ご飯・味噌汁・つばだい粕焼・大根菜とエリンギ炒煮・マカロニナポリタン風・卵豆腐	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・豆腐ステーキ・ラーメンサラダ・ナスとピーマン浅漬	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・おでん・白菜とほうれん草のお浸し・トマト・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・焼魚・高野豆腐はさみ煮・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉ポン酢和え・椎茸と茄子の揚げ浸し・漬物・マグロ・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・野菜とひき肉の煮物・ほうれん草お浸し・胡瓜とちくわのサラダ	ご飯・味噌汁・つばだい焼・ほうれん草胡麻和え・豚と水菜の冷しゃぶサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮物・胡瓜とちくわの酢味噌あえ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天かま味噌煮・胡瓜と茄子の浅漬・玉子焼き・桃ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃとさつま芋煮物・ほうれん草ソテー・伊達巻・さんま蒲焼・漬物・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・大根といんげん煮物・玉子豆腐・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豆腐の卵とし・新じゃがとベーコンソテー・くらげ中華あえ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・ジャーマンポテト・かぼちゃ煮物・ブルーネ・牛乳	
昼	鮭わかめご飯・味噌汁・コロック・焼なす・野菜きのこあんかけ	ご飯・味噌汁・豚肉の豆腐巻すき焼き風・ナムル・漬物・メロン	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・トマト煮・大根煮物・アスパラピーナツあえ	ご飯・味噌汁・かにクリームコロック・ポテトサラダ・野菜中華煮・豚とピーマンと竹の子塩たれ炒め	ご飯・玉子スープ・キャベツとはんぺんの炒め・胡瓜のえのきあえ	ご飯・味噌汁・焼魚・チンジャオロースー・白菜とほうれん草お浸し・水菜サラダ・スイカ	
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・大根と里芋煮・酢の物・春菊胡麻和え・桃のヨーグルトあえ	きのこご飯・味噌汁・ホッケみりん焼・里芋煮物・ホイコーロー・冷奴	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・こぶきいも・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・青梗菜と豚肉からし醤油炒め・水菜とツナサラダ・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・お好み焼き・豚の冷しゃぶ・ナスとピーマン味噌炒め・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・八宝菜・里芋の包み焼き・胡瓜漬	