

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	5	6	7
朝	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージと玉子の ケチャップ炒め マカロニサラダ さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚 (鮭) かぼちゃそぼろ 煮 煮玉子 青菜の ろるなめたけかけ フ ルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもきんぴら ひじきの煮物 野菜菜松前 いちご 牛乳	ご飯 みそ汁 筍と白滝の煮物 目玉 焼き スパゲティ ウイ ナー ほうれん草なめ たけ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 オムレツ 漬物 フルーチェ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・ 人参・天かまの煮物 わ かめ・きゅうり・オホーツク の和え物 うまみ昆布 しそ巻 金時豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(銀ガレイ) 煮豆 キャベツのカレー炒め 梅干 牛乳
昼	鮭わかめおにぎり えのきと玉子のコンソメ スープ 焼うどん 白菜ときゅうりの浅漬 いちご	ご飯 みそ汁 焼魚(銀ガレイみりん漬) 大根と鶏肉の煮物 ホタテの酢みそ和え キウイ	挽肉とウィンナーのカ レー アスパラとトマトの ゴマサラダ パナナの ヨーグルト和え(キウイ添 え)	ご飯 みそ汁 焼魚(サバ) 豆腐の野菜あんかけ ラーメンサラダ	五目ご飯 みそ汁 大根と山菜の煮物 鶏ささみのトマト煮 煮豆	きのこかしわそば 肉じゃが 春菊おひたし バナナ・みかん・桃のフ ルーツ和え	いなり寿司 みそ汁 チンゲン菜のあんかけ ほうれん草としらすの ごま和え 餃子 漬物
夕	ヒレカツ丼 みそ汁 長芋千切り いちご キウイ	ご飯 みそ汁 クリームコロッケ レタ ス トマト あんかけ焼そば 酢の物	ご飯 みそ汁 餃子 わらびとふきの煮 物 漬物 いちご	ご飯 みそ汁 鶏挽肉となすのみそ炒め ほうれん草ごま和え きゅうりとわかめの酢の 物 漬物	ご飯 すり身汁 白菜とエビのクリーム煮 赤貝・大根・天かまの煮 物 麻婆春雨	ご飯 みそ汁 八宝菜 ふき・きのこ・ シーチキン・きゅうり・大根 のサラダ	ご飯 みそ汁 豚ひき肉とチンゲン菜の コンソメ煮 切干大根 玉ねぎサラダ 冷奴 あみエビ佃煮
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 ほうれん草と玉子の炒め 物 ミートボール 煮 豆 きゅうり・チーズ・生 ハムのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶとチンゲン菜の煮物 さつまいも甘煮 つぼ漬 あみエビ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・じゃが芋・人参・天 かまの煮物 しそ巻 大根と水菜のサラダ たくあん 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・あげ・白滝の煮物 切干大根 一口昆布 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き さんま缶 もやし・アスパラ・ハム・し めじの炒め物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ニラと椎茸の卵とし ブロックリーサラダ 納豆 煮豆 牛乳	わかめご飯 みそ汁 鶏挽肉の揚げ巻き煮 高野豆腐の卵とし ほうれん草おかか和え 漬物 牛乳
昼	カレーピラフ オムレツ トマト パセリ ほうれん草シー チキン和え パナナ・み かんヨーグルト	ミニおにぎり なめこおろしそば なすのみそ炒め 煮豆 みかん	ハヤシライス スープ サラダ フルーツヨーグルト	エビフライカレー スープ 大根サラダ ぶどう	ご飯 豚汁 焼魚(銀ガレイみりん漬) スープのきとオホーツクの酢 の物 桃とスイカのヨー グルト和え	ミートスパゲッティ ポテトサラダ スイカ	ご飯 みそ汁 鶏肉とごぼうの煮物 餃子 春菊とちくわのし そモン酢和え みかん なし
夕	ご飯 うどん汁 焼魚(ホッケ) ひじきの炒め煮 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 生姜焼き 野菜炒め チンゲン菜ごま和え 玉ねぎサラダ	ご飯 みそ汁 ホッケフライ 厚揚げ入り麻婆豆腐 コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 カスベの煮物 卵豆腐 ほうれん草なめたけ・とろ ろ和え 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 さバのみそ煮 ピーマンの肉詰め もずく酢 漬物	中華丼 みそ汁 揚げ出し豆腐 ししとう 漬物	ご飯 みそ汁 宗八煮付 きのこの中華炒め 卵サラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 ゆで卵 なすの焼き浸し たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・長芋の煮物 ほうれん草ごま和え もやし・オホーツク・きゅう りとわかめの酢の物 牛 乳	ご飯 みそ汁 里芋・人参他いろいろ煮 物 キャベツとウイ ナーの炒め物 きゅうり とわかめの酢の物 牛 乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 アスパラ・もやし・ハムの 中華炒め アスパラ・ハ ム・オホーツクのゴマサラ ダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ときこの卵とし アスパラとソーセージのソ テー スパサラ 松前漬 キウイ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきとごぼうの炒め煮 肉じゃが うにイカ きゅうりの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 ぶきとちくわの煮物 ニラの卵とし ところてん 牛乳
昼	おろし天ぷらうどん(エビ・ ピーマン・なす・舞茸) ぶきと天かまの煮物 オレンジヨーグルト	鶏そぼろと卵の二色丼 みそ汁 じゃが芋と天か まのきんぴら なすと ピーマンの揚げ浸し 春 雨サラダ	ご飯 みそ汁 コロッケ 里芋の煮物 オレンジ	ピラフ 野菜スープ エビマヨ トマト きゅう り なすのガーリック炒 め アメリカンチェリー	五目ご飯 みそ汁 焼魚(干ガレイ) おくらとイカの和え物	わかめ鮭ご飯 みそ汁 焼きそば しゅうまい 水菜とハムのサラダ	チャーハン みそ汁 きゅうりとちくわのもずく和 え セロリ・きゅうり・レタ ス・ハムのみそマヨサラダ
夕	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 いんげん・ 天かま・あげ・しめじの炒 め煮 煮豆	ご飯 スープ エビチリ きのことアス パラのソテー ホワイト アスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 うなぎの蒲焼 おから みそおでん 水菜のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き レタス ミニトマト かぼちゃそぼ ろ煮 ほうれん草サラダ	おかかご飯 みそ汁 豚キムチ さつま芋甘 菜とスモークチキ ンのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろ し 小松菜ごま和え キムチ入り麻婆春雨 漬物	ご飯 みそ汁 じゃがいもと厚揚げの煮 物 オクラ・イカマヨ 煮豆 から揚げサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 オムレツ 小町巻 やわらかわかさぎ フルーツヨーグルト なすの漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 煮豆 もやし・ピーマン・魚肉 ソーセージの炒め物 ぶき・しめじ・ちくわの煮 物 卵豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ひじきの煮 物 なすの煮びたし 卵焼き トマト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ほうれん草バター炒 め シーチキンサラダ くろみちりめん 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ほうれん草 お浸し マカロニサラダ 紅じょうこ みかん バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 イカ・ほうれん草・人参の バター炒め ところてん ハムとチーズ入り卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・人参・インゲン・あ げの煮物 ラーメンサラダ 漬物 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 コロッケ トマト チンゲン菜のミルク煮 テンジャオコース パナ ナ	カツ丼 みそ汁 ほうれん草なめたけ和え きゅうりの漬物 スイカ	ご飯 みそ汁 うなぎの蒲焼 筑前煮 きゅうりの酢の物 サラダ スイカ	五目ご飯 みそ汁 焼魚(赤魚粕漬) あさりと水菜のマカロニ和 え ほうれん草とゆで卵 のサラダ	エビカレーライス えのきと卵のスープ しらすとわかめの酢の物 メロン	ご飯 春雨スープ 洋風煮込みハンバーグ ほうれん草とシーチキン のサラダ フルーチェ	(出前) 親子丼 みそ汁 パイン 漬物
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぼちゃグラタン キャベツ・椎茸・天かまの 卵とし	わかめご飯 みそ汁 焼魚(鮭) かぶの煮物 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 豚肉しょうが焼 トマト キャベツ千切り きんぴらごぼう 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 コロッケ エビフライ トマト 枝豆 アスパラ ときこのソテー 白菜 なめたけ和え メロン	ご飯 カレーうどん 赤魚煮付 筍・天かま・ しらすの炒め煮 キャベツ入り麻婆春雨	ご飯 みそ汁 ホッケ蒲焼 かぼちゃの煮物 小松菜と人参のごま和え	ご飯 みそ汁 ジンギスカン ぶきのみそ煮 ポテトサラダ
29	30						
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かま・イン ゲンの煮物 とろろめか ぶ きゅうり・アラスカ・ みかんの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・天かまの煮 物 ささぎとしらすの 煮物 ほうれん草ごま 和え 牛乳					
昼	クリームスープパ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	キーマカレー コンソメ卵スープ サラダ					
夕	カニ雑炊 みそ汁 大根とあさりの甘露煮 ホイコーロー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮 あんかけ 豆腐となすのあんかけ パイナップル					