

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
	6月1日	6月2日	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・ウインナー・煮豆・漬物・チソ巻き・オレンジ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・味付け煮卵・フキ、天カマ煮・ポテトサラダ生ハム巻き・フランクフルト・牛乳	卵おじや・味噌汁・肉団子・煮豆・キャベツと人参、天カマ煮、カボチャ煮、牛乳	ご飯・味噌汁・ゴボウ、白滝と鳥挽肉炒め、さつま芋煮・伊達巻・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜煮物・カボチャ煮・ミートオムレツ・昆布佃煮・トマト・牛乳	鮭混ぜご飯・味噌汁・肉じゃが、あんかけオムレツ・煮豆・漬物・牛乳	卵おじや・味噌汁・漬物・卵焼き・じゃこ胡桃和え・フキひじき炒め物・牛乳
昼	おにぎり(梅ワカメ昆布)・味噌汁・たくあん・焼うどん・餃子・煮豆・いちご	ご飯・味噌汁・豚焼肉(付トマト、キウイフルーツ)・大根、天カマと鶏肉の煮物・ホタテと長ネギの酢味噌	カレーライス・中華スープ(ワカメ、春雨)・ホワイトアスパラのサラダ・キウイヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭西京焼・漬物・キャベツと茄子の甘辛味噌炒め・チンジャオロースー・パンパンジー風サラダ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・煮豆・漬物	カレーライス・卵スープ・大根とうずら卵の味噌煮込み風・キュウリと大根の酢物	チャーハン(付福神漬)・豆腐のスープ・切干大根・餃子・バナナのカルピスと和え
夕	ご飯・けんちん生姜汁・四川卵焼き中華あんかけ・サバ焼魚・アスパラ、人参の肉巻きロール照焼・フルーツカルピスと和え	ご飯・鳥ごぼうのつみれ汁・野菜のカレー炒め・カブとじゃこの炒め物・キュウリもずく酢和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋入り豚ロール巻き・マカロニ炒め・春菊ゴマ和え・いちご・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・八宝菜・水菜とホワイトアスパラのサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(茄子、ソーセージ)・キャベツの油炒め・野菜沢山八宝菜・玉ねぎサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・漬物・煮豆・大根天かま煮物	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬・チーズ入りはんぺん・昆布巻き・小松菜ピーナッツ和え・長芋と鳥肉の煮物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	炊込みご飯・味噌汁・しゃも佃煮・卵焼き・切干大根・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮、さつま芋煮・梅昆布・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜と天カマの煮物・カブと挽肉煮・煮豆・ミックスフルーツ・ブルーチェ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・銀ガレイみりん焼・大根と天カマの味噌煮・キャベツとベーコン・アサリ炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥ごぼう煮・フキと天カマ、人参の煮物・ダシ巻き卵・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌・カボチャ煮・ニラ卵とし・キュウリもずく酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・馬挽肉のアゲ巻き煮・ほうれん草とカニカマの和え物・高野豆腐の卵とし・茸と白菜・ウインナーのあっさり煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・宗八煮付・フルーツポテトサラダ・キャベツ、ベーコン炒め・ニラ卵とし	ご飯・味噌汁・海老重煮・トマト甘漬・卵豆腐のとろろかけ・煮豆	ハヤシライス・卵スープ・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	いなり寿司・うどん汁・さしみチーズハムカツ・豆腐あんかけ煮・フライドポテト	ご飯・味噌汁・海老天卵とし・マカロニサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・サバ味噌・茄子味噌・揚げ出し豆腐・ヨーグルト	ご飯・うどん汁・もやし梅肉和え・茄子漬・チキンナゲット
夕	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・茄子と茸のおろし揚げ浸し・大根バセリサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・エリンギと竹輪、ワカメの煮物・水菜とトマト、ハムのサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケフライのタルタルソースがけ・酢味噌和え(ワカメ、イカ、ネギ)・イカ納豆・フルーツ	ご飯・鳥スープ・カスベ煮付け・天カマと竹の子、ピーマンのオイスター炒め・長芋ゴマ和え・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・納豆お好み焼・茸と天カマ煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・フライ(餃子、インゲン肉巻き)・じゃが芋とマカロニのサラダ・茄子としめじの味噌炒め・高菜漬	ご飯・味噌汁・かき揚げ・松前漬・里芋ゴマ和え・スイカ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・焼魚・じゃが芋いんげん、天カマ煮・くるみちりめん・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・おから煮・目玉焼き・ウインナーソーセージ焼・茄子味噌・牛乳	しらすおじや・味噌汁・卵焼き・天カマと大根の煮物・洋梨とみかんのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラとハム、カニカマのゴマサラダ・もやしとアスパラ、ハム、卵の中華炒め・はんぺんと竹輪、里芋の煮物	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・長芋とろろ・海老とチンゲン菜の中華風煮・ワカメとミックスベジタブルのバター炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ごぼうとひじきの煮物・キュウリと竹輪の酢物・牛乳	わかめご飯・味噌汁・目抜焼魚・チーズ入り卵焼き・セロリ、人参、天カマ煮・トマト・キウイ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・とんかつ・海老フライ・ソーセージフライ・茄子、ししとうと白滝の炒め煮・大根キュウリサラダ	ご飯・豚汁・おからコロッケ(付キャベツ、トマト)・ほうれん草ごま和え・ポテトサラダ・ブロッコリーとはんぺん味噌炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草ピーナッツ和え・ジャーマンポテト・もずく酢キュウリ和え	ご飯・味噌汁・焼魚・お好み焼き・さつま芋煮・アメリカンチェリー	ご飯・味噌汁・八宝菜・卵豆腐・ほうれん草としらすの炒め物	ご飯・味噌汁・海老餃子・長芋おくらとワカメの梅子ソ和え・とろてん・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉アスパラ巻き(おろしポン酢)・キュウリともずく酢和え・茄子、ピーマン揚げ浸し・トマト
夕	ご飯・すり身汁・天津・ニラ卵とし・銀ガレイみりん焼・煮豆	ご飯・味噌汁・親子煮・もやし梅和え・漬物・キュウリ酢の物	ご飯・シチュー・ポテトサラダ・オムレツ・おから煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホッケの竜田揚げ・スパゲティサラダ・温レタス・トマト・フキの煮物	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・豚生姜焼・茄子とエリンギの煮物	ご飯・味噌汁・おからコロッケ(付トマト)・アスパラとエリンギのソテー・茄子とピーマン味噌煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・トマト・春菊ゴマ和え・水菜サラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	シラスおじや・味噌汁・茄子ピーマン味噌和え・大根天カマ煮・小松菜の煮浸し	ご飯・味噌汁・カボチャあんかけ煮・キンピラゴボウ白滝和え・なめ苺キュウリ和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬物・切干大根・茄子煮浸し・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・白菜とがんものさつと煮・里芋天カマ、レンコンの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と油揚げの炒め煮・ベーコンとアスパラ、椎茸の卵とし・ハムとキュウリのシーチキンサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・いんげん揚げと茄子の煮物・白菜と豚挽肉の酒蒸し・めかぶ椎茸とろろ・ミックスフルーツ・牛乳	たまご粥・味噌汁・漬物・生ハムサラダ・天カマフキの炒め物・豚肉の酒蒸し・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ(付トマト、レタス)・とろてん・ほうれん草ごま和え・ブルーベリーフルーチェ	あんかけチャーハン・キンピラの豚肉巻き照焼・煮付け卵・ささぎと芋の煮物	いなり寿司・素麺汁・カブ煮物・キュウリとみかんの酢物・スイカ	おにぎり・味噌汁・ジンギスカン・フライドポテト・煮豆・スイカ	ご飯・うどん汁・ホッケフライ・フキと天カマ煮・カリフラワーとハムのバジルソースがけ・バナナ	竹の子ご飯・味噌汁・豚焼肉・マカロニサラダ・アスパラとワカメの酢味噌・大根ときゅうりのサラダ	親子丼・味噌汁・漬物
夕	ご飯・味噌汁・親子煮・佃煮・カボチャグラタン・水菜の梅ドレッシングサラダ(ハム、チーガマ)・もやしとハム、キャベツの炒め煮	うなぎ丼・味噌汁・冷奴・舞茸おろし和え・カボチャの煮物	ご飯・シウマイスープ・肉豆腐・水菜とキュウリの梅サラダ・野菜と茸の中華炒め	ご飯・味噌汁・焼鮭・ゴマ昆布・キャベツと豚肉の味噌炒め・人参とほうれん草のピーナッツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉ごぼう炒め・かき揚げ・焼魚(赤魚)・ほうれん草のピーナッツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ蒲焼・漬物・煮豆・昆布佃煮・冷しゃぶサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(さつま芋、かき揚げ)・ニラとえのきの卵とし・カボチャあんかけ煮・フルーツポンチ
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・さんま蒲焼・ミートボール・苺づくしの大根おろし和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ワカサギ佃煮・枝豆入り卵焼き・竹の子おかか和え・レタスとツナ炒め・いちごカルピスと和え					
昼	カレーライス・ポトフ・大根サラダ(付ゆで卵、オレンジ)・ほうれん草ごま和え	ご飯・味噌汁・鳥肉入りおふくろ煮・マーボー春雨・茄子とえ					
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・カブとじゃこの炒め物・じゃが芋とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・鳥肉入りおふくろ煮・マーボー春雨・茄子とエリンギ、アゲの煮物					