

グループホームアウル 6月 献立表
アウルⅡ

	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
朝			ご飯・味噌汁・赤魚西京焼・だし巻き玉子・ウインナーソーセージ・大根と人参とさつま芋の煮物・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・照焼チキン・サラダ・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・納豆・きのこ和え物・牛乳・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・スクランブルエッグ・ミニドッグ・ウインナーソーセージ・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋と豚肉と天カマの煮物・かぶと豆腐としめじの煮物・煮豆・たくあん・牛乳
昼			ご飯・タラと玉子の澄まし汁・あんかけ焼きそば・竹の子と蕨とフキの煮物・コロッケ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	炒飯・味噌汁・生姜焼き豆・ツナと玉ねぎのサラダ・里芋の煮物・たくあん・フルーツ	ご飯・味噌汁・トンカツ・フライドポテト・ペンネアラビアータ・ほうれん草のゴマ和え	炊き込みご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ハンバーグ・帆立ときのこのソテー・フルーツヨーグルト	梅ご飯・味噌汁・から揚げ・野菜サラダ・さつま芋・煮豆・ブルーベリーフルーツ
夕			ご飯・味噌汁・餃子・里芋の煮物・煮豆・マカロニサラダ・キャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・お好み焼き・ささぎと人参のゴマ和え・メロン	ご飯・味噌汁・煮豆・赤魚焼・豚しゃぶサラダ添・はんべんと玉子の煮物	ご飯・味噌汁・焼魚・肉じゃが・ナムル・卵豆腐	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・たぶらとふきの煮物・南瓜煮・トマト・漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・焼ホッケ・漬物	ご飯・味噌汁・ハムカツ・煮豆・天カマ・ミックスベジタブルとほうれん草とツナの和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉と豆腐の酒蒸し・かぶと天カマとうずらの煮物・梅かつお・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ソーセージとピーマンの炒め物・焼ハム・煮豆・納豆・梅・牛乳	ご飯・味噌汁・コロッケ・ハム焼き・佃煮・煮豆・漬物・さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・焼さんま・目玉焼き・ベーコン炒め・山芋と人参とナルト煮・ソーセージ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・シューマイ・グリーンアスパラとペンネのサラダ・さつま芋・ふきと天カマの煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉ときのこの甘醤油煮・野菜とサーモンのサラダ・おふくろ煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・味噌汁・和牛のソテー・野菜炒め・玉子豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・酢豚・野菜サラダ・ニラの玉子とじ・中華風冷奴	炒飯・味噌汁・枝豆のツナ和え・野菜サラダ・里芋と竹輪と天カマ煮・フルーツポンチ	ご飯・シチュー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・照焼チキン・コロッケ・ツナサラダ・いんげんのゴマ和え	ハヤシライス・味噌汁・ハムサラダ・きのこのおろし和え・煮豆・玉子豆腐・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・塩たれタラ焼・ソーセージの玉子とじ・竹輪と小松菜の煮浸し・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼魚・茄子としめじとベーコンのあんかけ炒め	ご飯・味噌汁・親子丼・餃子・煮物・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・うなぎの蒲焼・肉じゃが・漬物・梅	エビカレー・玉子スープ・南瓜あんかけ甘煮・蕨と竹輪の煮もの・ラーメンサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・レタスとプチトマトのサラダ・きのこの中華炒め・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根の煮物・帆立煮・ホッキサラダ・みかん
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・豚肉のキャベツ炒め・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・チキンナゲット・アスパラ・キャベツ・竹輪・トコロ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・レンコンと里芋の煮物・佃煮・肉団子・梅・牛乳	ご飯・味噌汁・四川風厚焼き玉子・焼紅鮭・南瓜甘煮・メロン・煮豆・塩ゆで海老・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋と揚げの煮物・豚肉と白菜と椎茸の酒蒸し・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・エビの玉子とじ・アラスカ・フロッキー・ミックスベジタブル・茄子のそぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・チキンナゲット・佃煮・金目鯛の西京焼
昼	ご飯・そうめん汁・ロールキャベツ・アスパラベーコン・茄子のいそぎ・きゅうりとトビこの和え物・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・中華揚げのサラダ・かぶの煮物・みかんと梅	オムライス・ワカメスープ・マカロニサラダ・芋とひき肉の炒め物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・きんぴらごぼう・ほうれん草とエビのなめ茸和え・すいか	ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・焼鮭・エビチリ・野菜サラダ・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・冷しラーメン・焼魚・ふきと揚げの煮物・エビチリ	ハヤシライス・ワカメスープ・サーモンと水菜のマリネ・大根とタラコのスパゲティ・三色豆・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・チンジャオロース・タラの西京焼き・中華揚げ・たくあん	ご飯・味噌汁・照焼チキン・かに玉・ほうれん草のお浸し・南瓜煮・水菜とシーチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・焼きうどん・ふきの鱈缶煮・煮豆・甘口たらこ・バナナと梅とキウイフルーツ	ご飯・味噌汁・豚キムチ・いんげんのゴマ和え・ふきと人参と天カマの煮物・ポテトフライのチーズ和え	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・煮豆・金目鯛の西京焼・白菜のおひたし	ご飯・味噌汁・水餃子・焼タラ・麻婆茄子・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭の粕焼・大根と人参と揚げの煮物・ひじきと大豆の野菜煮・メロン
	20	21	22	23	24	25	26
朝	梅しそご飯・味噌汁・おふくろ煮・スクランブルエッグ・ゆず春雨・さつま芋	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・カニカマ・茄子とピーマンの生姜味噌炒め・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・大豆と根菜の昆布煮・豚肉とキャベツと揚げの炒め物・里芋とベーコンと豆腐の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・アスパラのベーコン炒め・茄子のそぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・さつま芋・茄子とウインナーのカレー炒め・野菜大豆煮・ミックスベジタブル・牛乳	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・大根と豆腐と竹輪の煮物・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひき肉と茄子のカレー炒め・玉子焼き・竹輪とツナの和え物・ウインナー・ゴボウサラダ・牛乳
昼	炒飯・味噌汁・豚キムチ春雨・ミックスベジタブルのチーズ炒め・きのこの醤油漬・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鮭西京焼・肉じゃが・山芋とカニカマの三杯酢・エビチリ	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬・茄子と春雨のオイスターソース炒め・ほうれん草のベーコン炒め・生ハムサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子・サラダ・きのこの和え物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミートスパゲティ・大根と胡瓜と人参のドレッシング和え・シーチキンと胡瓜の和え物・コロッケ・銀カレイ味噌焼き	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・芋とハムのケチャップ炒め・麻婆春雨・いんげんのゴマ和え・鮭	稲荷寿司・冷やしラーメン・きのこの中華炒め・パイナップル
夕	ご飯・味噌汁・エビチリ・タラ粕焼・南瓜甘煮・フロッキーとトマトと生ハムのサラダ・きのこづくし和え	ご飯・味噌汁・カレイ味噌漬焼・アスパラとベーコンの野菜炒め・麻婆豆腐・さつま芋煮付・トマト	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツ・タラの粕漬焼・きのこ豆腐の煮物・トマト・ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁・酢豚・ポテトサラダ・あみえび・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・キャベツと天カマとハムの炒め物・鶏肉入りおふくろ煮	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・鶏肉と大根の煮物・ししゃも・たくあん・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子とピーマンの味噌炒め・カリフラワーのシーチキンサラダ・ゴマ豆腐
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・長芋・味噌田楽・生野菜サラダ・漬物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とふきの煮物・白菜と豆腐と天カマの酒蒸し・煮豆・梅・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・エビチリ・天カマと野菜の大豆煮・グリーンアスパラ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草とウインナーのバター炒め・焼鮭			
昼	ちらし寿司・お吸い物・刺身・(帆立・マグロ・エビ・サーモン)・鶏から揚げ・おふくろ煮・フロッキーとウインナーのサラダ・梅	ご飯・味噌汁・冷やしうどん・ポテトサラダ・青梗菜とエリンギと茄子のひき肉炒め・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・お好み焼き・白菜のおひたし・ゆず春雨・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きのこ帆立のバター醤油炒め・人参のグラッセ・フルーツポンチ			
夕	ご飯・味噌汁・エビチリ玉子とじ・豚肉のキャベツ炒め・南瓜そぼろ煮	カツ丼・味噌汁・白菜のなめ茸和え・ピーマンと天カマの油炒め	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・麻婆豆腐・豚肉と白菜の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・豆腐の豚ロース巻すき焼き煮・から揚げレタス添・漬けマゴロ			