

グループホームアウル 6月 山ユニット 献立表

	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			ごはん 味噌汁 中華春雨 鯖 キャベツとベーコンの和え物	ごはん 味噌汁 海鮮ごのみ 野沢菜わかめ とうろいも ウィンナーの卵炒め チキンサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 もやしと油揚げの炒め物 焼鯖	梅しらすごはん 味噌汁 焼ほっけ 玉子焼 冷奴 ほうれん草のおひたし たけのことふきの煮物	ごはん 味噌汁 玉子焼き コロッケ 秋刀魚と胡瓜の和え物 キウイ
昼			ちらし寿司 お吸い物 そば 茶碗蒸し 天ぷら サラダ	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル ホトテサラダ 煮物切干大根	カレーライス ほうれん草スープ はんぺん オレンジヨーグルト	ごはん 味噌汁 カレー焼きそば 焼ほっけ 山海漬	ごはん 味噌汁 かき揚げ 秋刀魚の煮付け スパゲティサラダ
夕			ごはん 味噌汁 ハタタの煮付け 小松菜と揚げの煮物 つみれの炒め物	ごはん 三平汁 海老とレタスのマヨネーズ炒め 茄子のしょうが醤油炒め 独活の酢味噌和え春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 かぶのそぼろあんかけ かき揚げの卵とじ 鯉菜の菜漬	ごはん 豚汁 蒟蒻とするめいこの炒め物 大根の煮物 秋刀魚の磯辺揚げ シーチキンサラダ	親子丼 味噌汁 茄子味噌炒め ジャーマンホトテ 胡瓜のサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 焼鯖 青梗菜と豚肉の炒め物 アスパラとトマトのオムレツ	ごはん 味噌汁 ふきと油揚げのさっぱり和え シュウマイ 野菜のムース	ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 きのことソーセージ炒め ほうれん草のなめたけ和え 海苔巻きチキン	ごはん 味噌汁 目玉焼き ほっけ 卵豆腐	ごはん 味噌汁 焼鯖 すき焼き 酢味噌 桃 長いも	ごはん 味噌汁 焼鯖 長いもと豚肉のオムスター炒め 水菜と舞茸の山葵醤油和え フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き 鮭 豆腐とほうれん草の和え物
昼	ごはん 海老のお吸い物 海老の刺身 大根胡瓜添え 血うどん 煮豆	ごはん 味噌汁 ふきと天かまのゴマ炒め 揚げだし豆腐 長いもと胡瓜の酢の物	おいなり味噌汁 水煮と鯖缶のサラダ 白滝と人参の煮物 鶏肉 きのこのソーレりんご	カレーライス もやしのスープ ふきとたけこの煮物 南瓜	かやくごはん 味噌汁 マグロの刺身 青梗菜の白和え 春巻 酢豚 胡瓜の酢の物	ごはん 味噌汁 ハンバーグスパゲティキャベツ添え たけのことふきの煮物	冷やしグリーン麺 トマト添えもやしとハムのおかか和え 八宝菜 みかんゼリー
夕	菜めし 味噌汁 鮭のムニエルキャベツ胡瓜添え 冷奴 煮物	ごはん 味噌汁 天ぷら(南瓜 さつまいも) アスパラ ねぎ肉巻き ちくわときゅうりとトマトのサラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮風煮物 春雨と胡瓜のゴマ醤油和え 焼鯖	混ぜごはん 味噌汁 ビーマンの肉詰め トマト、ブロッコリー いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 海鮮スクランブルエッグ さつまいもの甘煮 大根、天かま、人参の洋風煮込み	ごはん 味噌汁 糠 秋刀魚大根おろし添え ふきの煮物 いら玉	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼きキャベツ添え 人参と白滝の炒め物 サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 卵豆腐 鯖 長いもサラダ	ごはん 味噌汁 ラーメンサラダ ほうれん草の胡麻和え 具入り玉子焼き 煮豆 とうろいも	ごはん 味噌汁 焼鯖 南瓜のそぼろ煮 野沢菜漬 キウイフルーツ	野沢菜ごはん 味噌汁 アスパラとベーコンの炒め物 麻婆もやし	ごはん 味噌汁 筑前煮 じゃがいものオムレツ風 煮豆 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 煮卵 肉炒め 白菜の酢の物	ごはん 味噌汁 納豆 鯖 麻婆茄子
昼	牛丼 味噌汁 ジャーマンホトテ かに玉 キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 大根とゆの煮物 きんぴらごぼう 筋子 フルーツ盛り合わせ(バナナりんご キウイフルーツ)	混ぜごはん そば ベーコンとブロッコリーのマヨネーズサラダ 野沢菜と大根のおろしあえ	ビーフカレー きのことキャベツのスープ ちらしと卵の広東炒め 豆腐のサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 赤魚の煮付け アスパラとレタスのグリーンサラダ スイカ	海老のせハヤシ 味噌汁サラダ	梅ごはん とうろいもそば 豚肉ときのこの炒め物 春菊の胡麻和え スイカ
夕	ごはん 三平汁 酢豚 とうろいもの梅酢和え	ごはん そば 焼肉 湯豆腐	ごはん 味噌汁 シュウマイの酢豚風 煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 鮭 アスパラ トマト ふきの煮物	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 野菜炒め やきとりサラダ 果物	ごはん 味噌汁 手作りさつまいもコロッケ いかのマヨネーズサラダ ほうれん草のお浸し ぶどう	ごはん 味噌汁 煮魚 串かつ たまねぎの炒め物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 シュウマイ酢豚 三つ葉の鯖和え アスパラときのこの炒め物	ごはん 味噌汁 焼魚 白菜とベーコンの酒蒸し 煮豆 フルーツヨーグルト	二色そぼろごはん 豚汁 シーチキンサラダ 白菜のお浸し 昆布巻き	ごはん 味噌汁 エッグホトテ 秋刀魚の茄子和え キャベツと豚肉の和え煮	ごはん 味噌汁 ほっけ 玉子焼き ホッキョク アスパラ	ごはん 味噌汁 焼鯖 ほうれん草とシチキンの和え物 湯葉乳のお刺身 アスパラベーコン	ごはん 味噌汁 目玉焼き 貝サラダ 煮豆 じゃこの和え物
昼	親子丼 味噌汁 シーフートのマヨネーズ炒め ふきの煮物	パン スープ 回鍋肉 ベーコンエッグ ウィンナー	肉うどん 胡瓜の浅漬け フルーツ	ごはん 味噌汁 エビチリ風ケチャップ炒め 若布と胡瓜の酢の物 天かま入りきんぴら スイカ	カレーライス わかめスープ 切干大根	漬け丼 中華スープ 豆腐と昆布の佃煮和え 蓮根と人参のきんぴら	ミートナポリスバゲティ ワンタンスープ から揚げ 冷奴 桃
夕	ごはん 味噌汁 大根の黄金煮 長いもときゅうりの酢の物 かに玉 りんご	ごはん 味噌汁 麻婆もやし ふきと鯖の煮物 キャベツとシチキンのサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 豆腐サラダ 春菊の和え物	ごはん 味噌汁 もやしの卵とじ ふきの煮物 マカロニホトテサラダ	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 昆布と天かまの煮物 もやしと人参とほうれん草のナムル	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付け ホトテサラダ 卵豆腐	ごはん きれいの煮付け 豆腐チャップルとごころてん
	27	28	29	30			
朝	ごはん 野菜と豚肉のスープ ミックスベジタブルのスクランブル 焼鯖 シーチキン	ごはん 味噌汁 里芋のあんかけ煮 焼鯖 玉子焼きのあんかけ	ごはん 味噌汁 秋刀魚 麻婆春雨 ほうれん草の卵とじ	梅帆立ごはん 味噌汁 焼鯖 豚肉とキャベツの炒め物 ジャーマンホトテ			
昼	ごはん 味噌汁 鰯のから揚げ 肉じゃが ごぼうとキャベツのサラダ 冷トマト	鰻丼 味噌汁 揚げの鶏肉の信田巻き 胡瓜とみかんの酢の物	冷やし中華 ひじきと天かまの煮物 ホトテサラダ 寒天入りフルーツ	ピラフ シチュー 煮込みハンバーグ サラダ			
夕	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 牛肉と玉ねぎの炒め物 サラダ	ごはん うどん ほうれん草となめこの和え物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 コロッケ 三つ葉のお浸し シーチキンサラダ トマト	ごはん かじか汁 マカロニのミモザ風サラダ 秋刀魚煮			