

グループホームアウル 6月 献立表
アウル I

	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
朝				ご飯・味噌汁・納豆・オムレツ・もやし炒め・水菜サラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・南瓜あん・たくあん・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・ブロッコリーのあん煮・白菜の昆布煮・南瓜煮・とろろとマトの甘酢	ご飯・味噌汁・炒め納豆・焼餅・もずくと胡瓜と帆立の酢の物・煮豆
昼				紫蘇わかめおにぎり・焼そば・帆立汁・長芋と胡瓜の酢の物・たくあん	帆立のかき揚げそば・里芋の煮物・わかめとえのき茸の酢の物	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・かぶと胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草とベーコンのカレー風味・ポテトサラダ
夕				ご飯・シチュー・鶏肉の甘酢あんかけ・大根と玉ねぎのサラダ	ご飯・味噌汁・ふきと白滝の挽肉煮・いんげんの胡麻和え・茄子とピーマンの味噌炒め・かぶと大根の浅漬・アスパラの天かま炒	ご飯・味噌汁・南瓜巾着・うま煮・生姜焼	ご飯・豚汁・かすべの煮付け・アスパラと卵のサラダ・かぶの漬物・煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・真だらのムニエル・ほうれん草のピーナツ和え・ハーブチキンとブロッコリーとトマトのサラダ・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・大根とわかめの梅肉ポン酢和え	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・焼アスパラ・天かま煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・きんぴらごぼう・オクラ松前漬・煮豆・レタスとカニカマのサラダ	しらすご飯・豚汁・なまこ・かぶとナルトの煮物・紫蘇の実入り納豆	ご飯・味噌汁・サーモンのバター焼・オムレツ・南瓜サラダ・フルーツ入リストロベリーヨーグルト	ご飯・南瓜とミルクベジタブルの牛乳スープ・一夜干ほっけ焼き・たらこ・昆布巻き・肉団子酢豚
昼	炊き込み山菜おこわ・味噌汁・アスパラとベーコンの炒め物・南瓜そばろ煮・キウイヨーグルト	ポロネーゼ・ニラ玉スープ・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナヨーグルト・アスパラとミニマトとハーブチキンサラダ	カレーライス・ポトフ・わかめとオホーツクの酢の物・フルーツゼリー和え	稲荷寿司・そば・大根と鶏肉のさっぱり煮・アスパラとソーセージの炒め物	ご飯・きのこスープ・鮭フライ(トマト・レタス添)・タラスパ・茄子とピーマンの味噌炒め・漬物	から揚げ丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・桃と洋梨のオレンジゼリー和え	三色丼・味噌汁・茄子と海老のチリソース炒め・南瓜の煮物・バナナヨーグルト
夕	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・小松菜のシーチキン和え・たくあん	ご飯・味噌汁・心太・竹輪と玉子豆腐のオホーツク和え・焼ほっけ・ホイコーロー・芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・豆腐とオホーツクの和え物・さつま芋和え・かすべ煮・うの花	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・おから煮・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん	ご飯・シチュー・茄子と椎茸の豚肉巻き・納豆サラダ・紫蘇の実漬け・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・そいの刺身・煮しめ・マカロニサラダ・ゴマ豆腐のオクラのせ・かぶと胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ラーメンサラダ・里芋煮・心太
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼売・納豆・南瓜煮・おから	ご飯・味噌汁・ごぼうと舞茸と天かまの玉子とじ・キャベツとウインナーのソース炒め・ポテトサラダ・フルーツあずき	ご飯・味噌汁・銀ダラ味噌焼・里芋といんげんの煮物・マカロニサラダ・たくあん・キウイヨーグルト	ご飯・味噌汁・ニラ玉子とじ・豚肉と白菜の酒蒸し・昆布とナルトの煮物・ほうれん草とパプリカのハムサラダ	ご飯・味噌汁・つくねの串焼・大根と水菜と焼き豚のさっぱりサラダ・白菜の海鮮磯ごのみ和え・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・たらの西京焼・うま煮・オクラとえのきと竹輪の和え物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・ソーセージと玉子の炒め物・大福豆・たくあん
昼	塩ラーメン・稲荷寿司・わかび漬サラダ・紫蘇の実・フルーツカクテル	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・レタスの梅肉和え・なま酢	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・フルーツカクテル	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの煮びたし・鶏のから揚げの甘酢あんかけ・りんごヨーグルト	ハッシュドビーフ・スープ・水菜サラダ・煮豆・キウイ・りんご	稲荷寿司・お吸い物・刺身・ホイコーロー・レタスサラダ	冷やしなめ茸おろしうどん・鶏のから揚げ・胡瓜と中華くらげの和え物・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鱈と鱈のフライ・なま酢・厚焼き玉子・ソーセージとペンネのトマト煮・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・鱈塩だれ焼き・白菜と竹輪の梅紫蘇和え・セロリと胡瓜とマトのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼そば・白菜のパプリカ漬・梅もやし和え・南瓜豆腐	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・里芋と豚肉の煮物・オクラとかずのこの和え物・オホーツクと若布の酢の物	かに玉丼・うどん汁・ささみサラダ・紅じゃこ・漬物	ご飯・味噌汁・鮭の西京焼・山菜と天かまの煮物・黒豆	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ほうれん草と豚肉の玉子とじ・南瓜甘煮・オホーツクと胡瓜の酢の物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・挽肉と茄子と青梗菜の味噌炒め・白菜のトビッコ和え・桃ヨーグルト	ピラフ・ポトフ・スクランブルエッグ・ハムのトマト煮・ツナとトビッコのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・大根サラダ・芋煮・納豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・焼塩鯖のおろし和え・ジャーマンポテト・キムチ納豆・黒豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・さつま芋とじゃが芋のマジュポテト・里芋の煮物・オクラ納豆	鮭ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・オクラと人参のしらす和え・さつま芋の甘煮・かぶとササミのだし煮	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・レタスのベーコンサラダ・キャベツと天かまと白滝の煮物
昼	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・フルーツカクテル・かぶと胡瓜の浅漬	鮭の炊き込みおにぎり・うどん汁・水菜とササミのサラダ・フルーツヨーグルト・たくあん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(青梗菜とぶなピーと玉ねぎ入)・マカロニサラダ・たくあん・黄桃と洋梨缶	冷やしそばとうどん・冷しゃぶ・かぶの浅漬	ひじきハンバーグ和風おろし煮込み・ポトフスープ・中華クラゲの和え物・タラコスパゲティ・キウイフルーツ	のり弁当(白身魚フライ・竹輪の天ぷら・きんぴらごぼう・たくあん)・そうめん汁・フルーツ和え	冷やしなめ茸うどん・鱈のフライ(タルタルソース添)・ほうれん草とベーコンの炒め物・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・キャベツの天かま煮・炒め納豆・もやしの梅肉和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・水菜とオクラのサラダ・大根とはんぺんの煮物	ご飯・味噌汁・ミートボールの甘酢炒め・オクラとオホーツクの酢の物・かすべの煮付け・大学芋	ご飯・味噌汁・から揚げのゴマソース(レタス添)・ハム巻きポテトサラダ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖(大根おろし添)・煮しめ・煮豆・青梗菜と干し海老のあんかけ炒め	ご飯・味噌汁・豚キムチ・肉団子とほうれん草の甘酢	親子丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・ポテトサラダ・たくあん
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・ピリ辛昆布・ブルーとりんご酢ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ひじき煮・里芋煮・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・ふきと天かまの煮物・ベーコンエッグ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ペンネとウインナーのケチャップ炒め・豆腐ふわふわ揚げのきのこあんかけ・南瓜サラダ・フルーツカクテル	ご飯・味噌汁・南瓜煮・おでん・胡瓜サラダ・バナナヨーグルト		
昼	カレーライス・スープ・煮しめ・春雨サラダ・みかん	梅おにぎり・豚汁・鶏のから揚げ(トマトとブロッコリー添)・だし巻き玉子・一口昆布	グリーンめん・しらす入僕おにぎり・レタスと胡瓜のゴマサラダ・煮豆・漬物・みかんとパインの牛乳寒天	帆立のかき揚げ・冷やしソーめん・ワカメとオホーツクの酢味噌和え・お好み焼き・玉子豆腐・紫蘇の実漬	ちらし寿司・お吸い物・うま煮・刺身(カレイ・サーモン・マグロ・ブリ)		
夕	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌焼・肉じゃが・ブロッコリーサラダ・玉子焼き・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・昆布と天ぷらの煮物・帆立と白菜の中華炒め・小女子の佃煮・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・豚の角煮・南瓜煮・サラダうどん・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚野菜巻きの煮物(杏甘酢添)・ほうれん草のトビッコ和え・春雨サラダ	冷やし中華・キャベツとねぎの胡麻和え・なま酢・和風水餃子		