

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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とキャベツのあんかけ ・煮物 ・ゴマ昆布 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・ベーコンスクランブルエッグ ・茄子とキノコの炒め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・鯖の味噌煮 ・レタスとハムの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウインナー ・ハムとトマトのサラダ ・もやしとキノコの炒めもの
昼				・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(ウド、ナス、竹輪) ・ウドの酢味噌和え ・フキと豚肉の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・魚と野菜のあんかけ	・いなり寿司 ・冷麦 ・長芋の酢の物 ・ホワイトアスパラ ・キャラメルプリン	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京焼き ・ホウレンソウとキノコの白和え ・南瓜の煮物
夕				・豚丼 ・味噌汁 ・長芋のサラダ ・とろろぼたて	・カレーライス ・味噌汁 ・ピーマンの和え物 ・なめ茸のサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・ムニエル ・お浸し	・ご飯 ・クリームシチュー ・大根とツナのゴマ風炒め ・春雨と胡瓜のサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・野菜サラダ ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンとナスの味噌炒め ・野菜と胡瓜のサラダ ・冷奴 ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミニハンバーグ ・ホウレンソウの卵とじ ・野菜いっぱいポトフ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のネギあんかけ ・豆腐のなめ茸和え ・卵とトマトの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・鯖焼き ・たらこ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・もやしの野菜炒め ・鯖	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京焼き ・玉子焼き ・アスパラ ・漬物 ・キュウイフルーツ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・茄子とキノコの味噌炒め ・ホウレンソウのお浸し	・おにぎり ・シチュー ・ヨーグルト ・冷やしラーメン	・竹の子御飯 ・味噌汁 ・キノコとほうれん草のバター炒め ・スパゲッティーのジャージャー麺風 ・キュウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身セット ・鶏肉の信田巻き ・杏仁豆腐の白桃ソース	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖 ・ネギの肉巻き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉、大根、人参の煮物 ・酢の物 ・餃子 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のから揚げ ・ひじきの煮物 ・大根と人参の煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・キノコのあんかけ豆腐 ・水菜のポン酢和え ・フキと揚げのゴマ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・ミートスパゲッティー ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・マーボー豆腐 ・ホタテと昆布のしょうゆ漬 ・カニ入りマリネ	・ハヤシライス ・わかめスープ ・サラダ ・白桃	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・小松菜の白和え ・キャベツとしらすの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖 ・肉炒め野菜付き ・ホウレンソウとなめこの和えもの	・親子丼 ・味噌汁 ・ポテトとベーコンのサラダ ・パンハンジー風
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖 ・ホウレンソウとベーコンの炒めもの ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・豚肉と豆腐の煮物 ・佃煮 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・目玉焼き ・チンゲン菜のバター炒め ・ゴマ昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・卵豆腐 ・ワカサギの佃煮 ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・ハムサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ポークチャップ ・茄子の煮物 ・もやしの野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・胡瓜竹輪 ・茄子の漬物 ・フルーツ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ホウレンソウの和え物 ・鯖の西京焼き	・かしわうどん煮込み ・かぶの海老と鶏のそぼろ煮 ・胡瓜の酢の物 ・ご飯 ・ブドウ	・カレーライス ・椎茸とハムのバター炒め ・レタス、キュウリ、シーチキンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・キノコの和え物 ・竹輪のサラダ	・カツ丼 ・味噌汁 ・スパゲッティーサラダ ・茄子と竹輪の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ、温野菜添え ・カニカマと胡瓜の酢のもの ・焼きそば	・温ソーマン ・竹輪とトマトのオーロラ和え ・わかめとえのきのポン酢味
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・フキと揚げのゴマ炒め ・アスパラ ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京焼き ・ホウレンソウの胡麻和え ・マカロニサラダ ・サンマとレタスの和え物	・スパゲッティー ・コンスープ ・アスパラガス ・から揚げ ・トマト、キュウリ	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・コロッケ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・真カレーの煮付け ・ササゲのゴママヨネーズ ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のピカタ ・ささぎの煮物 ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・春雨サラダ ・キノコの揚げ出し豆腐
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ごはん ・味噌汁 ・ハンバーグ ・目玉焼き ・佃煮 ・天かまとしめじの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・マーボー豆腐 ・茄子の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・油子の西京焼き ・胡瓜のサラダ ・ブロッコリーとハムの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・胡瓜のサラダ ・ピーマンと竹輪の炒め物 ・とろろいも	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ミートボール ・アスパラベーコン ・カレイのみりん干し	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の粕漬け焼き ・サラダ ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京漬け ・ツナと水菜のサラダ ・八宝菜
昼	・カレーライス ・冷トマト ・切り干し大根の煮物 ・餃子スープ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポークチャップ ・煮物 ・小松菜のお浸し	・生寿司 ・天ぷら ・蕎麦セットのお弁当 ・茶碗蒸し	・鶏そぼろ丼 ・味噌汁 ・ふきのシンプル煮 ・きんぴらごぼう ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・ほれん草のお浸し ・茄子とピーマンの味噌炒め ・ハンバーグ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と挽肉の炒め物 ・ふきと天かまの煮物 ・胡瓜の酢の物	・かやくご飯 ・鶏肉と長芋のすき煮 ・白菜なめたけ ・寒天入りフルーツポンチ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先と大根の煮物 ・舞茸の天ぷら ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のあんかけ ・マカロニサラダ ・はんぺんのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の丸煮 ・ひじきと椎茸の煮物 ・長芋と胡瓜の酢の物	・中華丼 ・味噌汁 ・もやしの胡麻サラダ ・わかめと天かまの煮物	・ハヤシライス ・スープ ・大根サラダ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜の白和え ・肉じゃが ・油子の味噌焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐と椎茸の含め煮 ・スパサラ ・アスパラと肉の炒め煮
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・煮豆 ・納豆 ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋鮭白みりん焼き ・松前漬 ・野菜炒め ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋鮭バター焼き ・松前漬 ・肉団子 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・もやしナムル ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・わかめサラダ ・ピーマンと昆布の和え物 ・なめたけおろし		
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・しめじ、小松菜の卵とじ ・茄子、南瓜、竹輪の天ぷら ・レタスとカニカマのサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・芋といかの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の味付け焼き ・シーザーサラダ ・天かまの卵とじ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・八宝菜 ・ほうれん草のお浸し	・あんかけやきそば ・ポテトサラダ ・フルーチェ		
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・手作りポテトコロッケ ・生野菜とホワイトアスパラ ・もやしとハムの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・麻豆腐 ・もやし、ピーマンのお浸し ・苺、キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの挽肉炒め ・春巻き ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしとハムの和え物 ・いかと大根の煮物 ・いんげんの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ピーマンと挽肉の炒め物 ・ふきの煮物		