

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
朝							ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・鶏ささみと胡瓜の梅肉和え・紅じゃこ・パイン
昼							冷しうどん・稲荷寿司・コールスロー
夕							ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(茄子・人参添)・マカロニサラダ・オレンジ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・スクランブルエッグ・いんげんの胡麻和え・子持ち昆布	ご飯・スープ・鮭ソテー・キャベツとハムの炒め物・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・鶏そぼろあんかけ・炒め納豆・南瓜煮・オレンジ	炊き込みご飯・味噌汁・煮物・煮豆・ハムと胡瓜の玉子サラダ	ご飯・味噌汁・鯖みりん漬・焼売・オムレツ・冷奴・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・スクランブルエッグ・白菜の梅かつお和え	ご飯・味噌汁・南瓜のそぼろあんかけ・鶏肉と大根の煮物・煮豆・たくあん・オレンジ
昼	冷しラーメン・ポテトサラダ・蒟と厚焼き豆腐の煮物	スパゲティグラタン・コンソメスープ・胡瓜と大根のサラダ・桃	ご飯・舞茸スープ・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・杏仁フルーツ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・蒟の煮物・水菜のサラダ	カレーそば・かにサラダ・さつま芋の甘煮・洋梨	ご飯・味噌汁・鮭チャンチャン焼・ポテトサラダ・煮豆・たくあん	ちらし寿司・玉子スープ・唐揚げ・黒豆・キャベツ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉とジンギスカンの唐揚げ・玉ねぎとニラの炒め物・レタスとトマトのサラダ・小松菜の胡麻和え	竹の子の炊き込みご飯・味噌汁・春雨サラダ・蒟とひじきの炒め煮	混ぜご飯・味噌汁・玉子豆腐・マカロニとトマトの挽肉炒め	ご飯・中華スープ・餃子・もやしのナムル・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・すき焼き・スパゲティサラダ・バナナ	ご飯・煮込みハンバーグ・キャベツと水菜のサラダ・玉子スープ	ご飯・味噌汁・コロケ(ブロッコリー添)・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・マッシュパン・パンキン・一夜干しほっけ焼・切干大根煮・水菜と中華クラゲの和え物・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・竹輪胡瓜・ほうれん草とハンバーグの炒め物・オムレツ・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と天かまと鶏肉の煮物・スクランブルエッグ・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・煮玉子・ごま昆布・たくあん・バナナのチョコレートかけ	ご飯・味噌汁・南瓜団子・春雨と玉子の中華風炒め・たらこ・たくあん	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ベーコン入スクランブルエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・南瓜煮・若布と胡瓜の酢の物
昼	豚丼・南瓜スープ・海老と水菜のサラダ・バナナと桃のゼリー和え	ご飯・鮭シチュー・ハンバーグ・マカロニサラダ・ホワイトアスパラ	親子丼・鱈と白菜のスープ・胡瓜と若布の酢の物・煮りんご	カレーライス・舞茸スープ・レタスのサラダ・みかんとバナナ	ミートスパゲティ(ゆで卵・福神漬添)・ポトフ・レタスと若布とベーコンのサラダ・蜜柑と黄桃	炒飯・若布スープ・ホイコーロー・ラーメンサラダ	メンチカツ丼・味噌汁・胡瓜と大根と人参のサラダ・洋梨
夕	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・揚げと蒟とわらびの炒め煮・トビッコ和え・ナムル	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・きんぴらごぼう・白菜の梅肉和え・たくあん	豚丼・味噌汁・ラーメンサラダ・野菜の炒め煮	ご飯・豚汁・焼紅鮭・いんげんの胡麻和え・もやしのナムル・りんごの甘煮	炊き込みご飯・味噌汁・麻婆茄子・白菜	ご飯・味噌汁・豚生姜焼・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	中華丼・舞茸と春雨のスープ・茄子の煮浸し・キャベツの紫蘇若布和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・スパゲティサラダ・南瓜団子・たくあん	ご飯・味噌汁・納豆・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・かぶと胡瓜の浅漬け・ササミの紫蘇巻きロール	はらこ飯・味噌汁・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・大根と天かまの煮物・わさび菜の味噌マヨ和え	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・煮豆・たくあん・大根の和風サラダ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・白菜の梅肉和え・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・煮豆・かぶの浅漬け・キャベツとベーコンとシメジの炒め物・ほうれん草の胡麻和え
昼	キーマカレー・コンソメスープ・キャベツ炒め・桃	生寿司・ソーメン汁・南瓜煮	オムライス・シチュー・春雨の酢の物・フルーツミックスと蜜柑缶和え	カレーライス・玉子スープ・サツマイモサラダ・桃	太巻き・御吸い物・大学芋・洋梨	温そば・稲荷寿司・根菜の出し煮・コロケ・ブロッコリー	冷し中華・ポテトサラダ・おにぎり・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼餃子・さつま芋の甘煮・おでん・たくあん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(ブロッコリー添)・ほうれん草の胡麻和え・煮物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・小松菜と油揚げの煮びたし・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鱈の野菜甘酢あんかけ・ササミと紫蘇葉の梅和え	親子丼・味噌汁・若布とえのきの酢の物・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ひじきと豚と牛蒡の煮物・ほうれん草の竹輪和え・たくあん	ご飯・味噌汁・メンチカツ(レタス添)・もやしのナムル・山菜の煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・焼トラウト・サーモン・豆腐の田楽・人参のグラッセ・コールスロー・バナナ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・スクランブルエッグ・玉子豆腐・煮豆・梅干	生姜ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・竹輪と胡瓜の梅肉和え・厚揚げのきのこあんかけ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・竹輪とかにかまのマヨとびっこ和え・もやしとニラの玉子炒め	鶏五目御飯・味噌汁・ブロッコリーとハムの中華サラダ・昆布巻き・茎若布	ご飯・味噌汁・肉じゃが・生酢・ささぎの胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼塩さば・大学芋・ふろふき大根
昼	きのこおろしそば・ツナサラダ・煮豆・たくあん	豚丼・味噌汁・コーンポタージュ風ポテトサラダ・小松菜の梅肉和え	冷麦・しらす干しおにぎり・煮玉子・鶏肉の紫蘇ロール・茎若布・大根の和え物	ポロネーゼ・玉子スープ・ポテトサラダ・キウイとみかんと黄桃	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き(レタス・ミニトマト添)・大福豆煮・生酢	たらこスパゲティ・中華スープ・コールスロー・黄桃	オムライス・大根と舞茸のスープ・春雨と白菜のゆずポン酢和え
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(ゆでキャベツ添)・マカロニサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの肉詰め・大根と天かまの煮物	カレーライス(ゆで卵添)・春雨スープ・スパゲティサラダ・ほうれん草のとびっこ和え	ご飯・舞茸スープ・回鍋肉・えのき茸と胡瓜の酢の物・煮豆・バナナ	ご飯・鮭ジンジャースープ・鱈のムニエル・ハッシュドポテト・ベーコンのサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の唐揚げ・ほうれん草の白和え・里芋の煮つ転がし・焼茄子と春雨の和え物	ご飯・豚汁・焼つぼ鯛・ラーメンサラダ
	30						
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・焼秋刀魚・煮豆・ほうれん草の昆布の和え物						
昼	漬け丼・寄せ鍋・胡瓜と若布の酢の物						
夕	五目釜飯・味噌汁・煮物・ほうれん草の胡麻和え・たくあん						