

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
朝							ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 蕎麦と天ぷらの炒め物・鱈 昆布・じゃこの佃煮・秋刀 魚の蒲焼
昼							山菜ごはん・中華スープ・ 胡麻の海老フライ・煮豆・ ミートグラタン・水菜のお 浸し・フルーツポンチ
夕							カレーライス・玉子スー プ・胡瓜の酢の物・キャベ ツと天かまの炒め物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ ソーセージ炒め・だし巻き 玉子・天かまの炒め煮・ バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 天かま・秋刀魚の蒲焼・ ミートボール・煮豆・紫蘇 の実・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ ミートボール・煮豆・じゃこ の佃煮・ジャーマンポテ ト・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ベツパーチ キンとレタスのサラダ・焼 鮭・たくあん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・か つお昆布・ミートボール・ 煮豆・焼鯖	ご飯・味噌汁・ピーマン入 り玉子焼き・チーズ入りコ ロッケ・煮豆・昆布の佃 煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・四川 風玉子焼き・南瓜甘煮・ 梨・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・蕎麦の炒め 物・すき焼き風煮・さつま 芋サラダ・オレンジ	炒飯・ねぎ塩ラーメン・切 干大根・昆布の佃煮・トマ ト	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・蕨と竹の子と椎茸の 煮物・中華野菜炒め・苺	天丼・味噌汁・煮豆・トマ ト・カニカマ・鱈フライ	ハンバーグカレー・春雨 サラダ・豆腐のかに玉あ んかけ	焼そば・味噌汁・おにぎ り・ふき煮・ねぎときのこ の玉子とじ	ご飯・豚汁・鮭フライ・煮 豆・きんぴらごぼう・白菜 のお浸し・ポテトサラダ
夕	親子丼・餃子スープ・じゃ が芋と天かまの味噌煮・ 煮豆	竹の子ご飯・味噌汁・ひじ き煮・焼鮭・ツナとレタス のサラダ・切干大根・煮豆	カレーライス・玉子スー プ・ハム野菜サラダ・煮 豆・佃煮	海鮮あんかけ焼きそば・ 稲荷寿司・蕎麦と蕨と天か まの煮物・南瓜団子	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・茄 子と天かまとピーマンの 味噌炒め・ニラの玉子と じ・カニカマ	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 焼秋刀魚・生ハムとポテト サラダ・蕎麦と蕨の煮物	生姜ご飯・味噌汁・冷しか しわそば・南瓜煮・白菜と 豚肉の中華あんかけ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入り スクランブルエッグ・秋刀 魚の蒲焼・天かま・煮豆・ 鶏の胡麻マヨ和え	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 鱈の蒸し焼・蕎麦と天かま の炒め煮・煮豆・フルーツ ポンチ	ご飯・味噌汁・ホワイトア スパラ・目玉焼ベーコン・ じゃこの佃煮・焼鯖	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鯖 味噌缶と野菜の玉子と じ・豚大根煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮 豆・目玉焼き・ベーコン・フ ルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・ピー マンとハム入り玉子焼き・ 昆布の煮物・秋刀魚缶・ カニカマ・キャベツと天か まの炒め物	ご飯・味噌汁・ハムとピー マンの炒め物・厚揚げの 煮物・煮豆・茄子の味噌 炒め・秋刀魚の蒲焼
昼	うどん・稲荷寿司・鱈の チャンチャン焼・フルーツ ポンチ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚 げ・煮豆・茄子とピーマン の炒め物・キャベツとハ ムのサラダ・りんご	冷しラーメン・おにぎり・り んごサラダ・おしるこ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・煮豆・さつま芋とピー マンの天ぷら・野菜サラ ダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・ キャベツの油炒め・茄子 の揚げ浸し・南瓜煮・りん ご	炒飯・そば・南瓜煮・麻婆 豆腐	たらこおにぎり・冷しソー メン・豚肉の生姜焼き・蕎 麦と天ぷらの炒め物
夕	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・南瓜煮・鶏肉と大根の 煮物・ほうれん草の胡麻 和え	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・ 肉じゃが・ニラの玉子と じ・煮豆・かまぼこ	ご飯・味噌汁・八宝菜・里 芋とウインナーの煮物・ 目抜き粕漬焼	オムカレー・玉子スープ・ 漬物・煮豆・カニカマのク ラゲ和え・煮豆	きつねうどん・玉子焼き・ 黒豆・シーチキンサラダ・ ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・餃子・かぶ と天かまの煮物・煮豆・た くあん	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ 豚挽肉と大根のコンソメ 煮・さつま芋サラダ・煮 豆・たくあん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・ミートオム レツ・ウインナー・ブロッコ リー・煮豆・秋刀魚の蒲焼	ご飯・味噌汁・鶏と大根の 煮物・芋と竹輪の煮物・昆 布・煮豆・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・オム レツ・大根の煮物・豚肉の 炒め物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 焼鯖・煮豆・梅干・カレー コロッケ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮 豆・ベーコンエッグ・わか び菜のトピッコ和え・キャ ベツとしめじの炒め煮・ 梨・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏大根・里 芋煮・豆腐と白菜とシメジ の酒蒸し煮・玉子豆腐・牛 乳	ご飯・味噌汁・キャベツの 油炒め・焼鮭・納豆・チー ズ入スクランブルエッグ・ 牛乳
昼	かき揚げうどん・おにぎ り・和風ハンバーグ・黒 豆・カニカマ	生寿司・そうめん汁・南瓜 の煮物	ご飯・味噌汁・かすべの 煮付け・鱈フライのタルタ ルソース・ブロッコリー・黒 豆	ご飯・豚汁・ひじき煮・和 風ハンバーグ・蒸しキャベ ツ	ご飯・味噌汁・豚野菜炒 め・炒り玉子・ひじき・なま 酢・桃缶	うどん汁・おにぎり・野菜 とマカロニのサラダ・大根 の酢の物・さつま芋煮・た くあん	稲荷寿司・冷しラーメン・ うま煮・豚肉
夕	ご飯・味噌汁・つぼ鯛塩 焼・豚と茄子とシメジの麻 婆・南瓜煮・昆布の煮物	親子丼・味噌汁・里芋の 煮物・玉子豆腐・黒豆	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・ 肉じゃが・ひじきと天ぷら の煮物・なま酢	ちらし寿司・天ぷらうど ん・太心・煮豆・なま酢	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜 のスープ煮・昆布の佃煮・ 芋煮・焼糠秋刀魚	キーマカレー・きんぴらご ぼう・ほうれん草のお浸 し・中華スープ・煮豆	親子丼・味噌汁・もやしと 天かまの炒め物・冷奴
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋の 大学芋風・鶏肉の竜田 焼・ハムとピーマンの炒 め物・紫蘇若布・カニカ マ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・ひじ き煮・蒸し南瓜・ベーコン とピーマンの炒め物・煮 豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 秋刀魚の蒲焼・煮豆・豚 の生姜焼き・梅紫蘇	ご飯・味噌汁・昆布・煮 豆・玉子焼き・豆腐ときの この煮物・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子 焼き・茄子とピーマンの炒 め物・タラコ・ミートボール	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 煮豆・ウインナー・昆布の 佃煮・コロッケ・ゆでブロッ コリー・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の 蒲焼・目玉焼き・ピーマン とベーコンの炒め物・南 瓜煮・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・ピリ辛秋刀 魚・ナポリタンスパゲティ・ 蕎麦と竹の子の煮物・胡瓜 とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ アスパラ・焼つぼ鯛・ひじ きと豆腐の煮物・ハン バーグ	ご飯・味噌汁・芋のきのこ あんかけ・秋刀魚の塩 焼・鶏大根・焼豆腐の煮 物	カレーライス・大根の玉子 とじ・さきぎ豆の煮物・玉 子スープ・チョコバナナ	バラちらし・そうめん汁・ 鶏のから揚げ・ポテサラ のハム巻き	ご飯・味噌汁・ミートグラタ ン・ラーメンサラダ・南瓜と しめじの蒸し焼き・煮豆・ キウイ	ご飯・豚汁・ロールキャベ ツ・黒豆・じゃが芋と天か まの味噌煮・たくあん・キ ウイフルーツ
夕	ご飯・すまし汁・焼鯖・ア スパラガス・さつま芋のみ ぞれ和え・肉じゃが	海鮮丼・うどん汁・南瓜団 子・煮豆・胡瓜の梅肉和 え	ご飯・味噌汁・ゆで玉子・ 煮豆・焼ほっけ・レタスサ ラダ・キャベツと天かまの 煮物	焼鯖寿司・海鮮あんかけ 焼きそば・煮豆	ご飯・味噌汁・鱈のフライ (タルタルソース)・煮豆・ ほうれん草のお浸し・切 干大根煮	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚 (大根おろし)・にらの卵と じ・いかじゃが煮	ご飯・味噌汁・肉豆腐・芋 とベーコン煮・鯖味醂漬 焼・煮豆・つぼ漬
	30						
朝	ご飯・なめこ汁・焼鮭・ス クランブルエッグ・さつま 芋甘煮・豚野菜炒め・牛 乳						
昼	ご飯・うどん汁・チキンカ ツ・白菜のお浸し・だし巻 き玉子・黒豆・桃						
夕	カレーライス・ひじきの巾 着煮・野菜サラダ						