

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
朝							・ご飯・味噌汁・ソーセージのチーズ炒め・ところてん・スクランブルエッグ
昼							・ご飯・味噌汁・五目豆腐の中華あんかけ・なすの煮びたし・鮭焼・昆布の佃煮
夕							・ピラフ・かに玉スープ・ホイコーロー・漬物・佃煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯・ワカメスープ・卵焼き・ちくわサラダ・ウインナー・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・あじ塩焼・ほうれん草のナメタケ和え・アスパラとベーコン炒め	・ご飯・味噌汁・鮭焼・おでん・漬物	・ご飯・味噌汁・めかぶ・ごぼうサラダ・人参の煮物	・ご飯・味噌汁・ところ天・中華春雨・ウインナーとチンゲン菜炒め	・ご飯・春雨スープ・納豆・目玉焼・ベーコンとアスパラ炒め	・ご飯・味噌汁・アボカドサラダ・きのこの炒め物・生あげの煮物
昼	・ご飯・味噌汁・ナスのはさみ揚げ・水菜サラダ・フルーツ	・漬けサーモン・味噌汁・煮豆・きゅうり酢の物・フルーツ	・ご飯・味噌汁・昆布はんぺんの煮物・レタスサラダ・かすべの煮付・フルーチェ	・冷やしラーメン・かぼちゃサラダ・鶏もものソテー	・カレーライス・きのこスープ・ブロッコリーとハムのサラダ	・お寿司せつとく蕎麦・天ぷら盛り合わせ・茶わん蒸し	・ご飯・味噌汁・ししやも唐揚げ・春雨サラダ・にらとモヤシのお浸し
夕	・ご飯・味噌汁・スンドウブ・かりんとう揚げの卵とじ・みかん・漬物	・ご飯・味噌汁・赤魚』西京漬け・ごま和え・サラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・塩こうじ焼豚肉・にらお浸し・ところ天・レタスとトマト	・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・胡瓜の酢の物・煮豆	・ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・春菊とブロッコリーのマヨネーズ和え・里いもと山菜の含め煮	・十八穀米・味噌汁・肉じゃが・カレーの煮付・もやしとにらのナムル・りんご	・ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・ナスと玉葱の炒め・漬物・フルーツヨーグルト
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・味噌汁・さわら西京漬け・水菜とツナのパン酢和え・小松菜と油揚げの煮浸し	・ご飯・味噌汁・ほっけ焼・昆布巻き・もずく・おくら入りとろろ・漬物	・ご飯・味噌汁・天カマの煮物・煮豆・わさび漬け・コールスローサラダ	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグレタス添え・厚焼き玉子・ほうれん草の胡麻和え・果物	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き・天カマ焼・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁・餃子の玉子あんかけ・ウインナーケチャップ炒め・煮豆	・ご飯・味噌汁・ほっけ味醂焼・ふきのやわらか煮・厚焼き玉子・白菜のお浸し
昼	・ご飯・味噌汁・さつま芋のオレンジ煮・刺身盛り・白菜のお浸し	・ご飯・えびマヨ・鶏のから揚げ・野菜サラダ	・ハヤシライス・キャベツのスープ・マカロニサラダ・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・お好み焼きそば・サーモンマリネ・ほうれん草と人参の白和え・里芋と厚揚げの煮物	・かやくご飯・なめこ汁・酢豚・酢の物・りんご	・ご飯・味噌汁・鶏の塩焼・アボカドサラダ・フルーツ缶	・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ひじきの煮物・煮りんごのヨーグルトかけ
夕	・ご飯・餃子スープ・南瓜サラダ・ナメタケと胡瓜の和え物・カブとひき肉の中華あんかけ	・ご飯・味噌汁・かすべ煮付・メさばのパン酢和え・ラーメンサラダ・メロン	・ご飯・味噌汁・塩さば焼・おろし添え・ポテトサラダ・南瓜の含め煮・漬物	・ご飯・味噌汁・ぶり大根・ポークソテー・胡瓜とカニカマの酢物	・ご飯・豚汁・ぶりネギ塩焼・フルーツ・キウイフルーツ・パイナップル・ブロッコリーサラダ・とびっ子和え	・海鮮丼・すりみ汁・もずく酢・シーチキンサラダ・フルーツ	・混ぜご飯・塩汁・金平ゴボウ・豚肉味噌焼・クリーミーサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・味噌汁・サーモン焼・きのこのホワイトソースかけ・ほうれん草のお浸し・漬物	・ご飯・味噌汁・ほっけ焼・肉じゃが・白菜のごま和え・なた割漬物	・ご飯・味噌汁・キャベツの甘酢炒め・焼魚・鰯菜の香り漬物	・ご飯・味噌汁・白菜の酒蒸し・ちくわサラダ・ほうれん草のナメタケ和え	・ご飯・味噌汁・玉子焼・天カマと昆布・枝豆の和え・漬物	・ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・煮豆・お浸し	・ご飯・味噌汁・さんま焼・ほうれん草お浸し・玉子焼
昼	・ご飯・味噌汁・炭火焼くやきとり・さかな・とうもろこし・ウインナー・ゆでたまご・小松菜の煮びたし	・カレーライス・さつま芋のサラダ・わかめスープ・水ようかん	・ご飯・味噌汁・生姜焼野菜添え・南瓜の甘煮・酢の物	・冷やしラーメン・いんげんの胡麻和え・昆布と里芋の煮物・オレンジ	・ご飯・春雨とすり身のスープ・ししやもフライ・温野菜のマヨネーズ和え	・カレーライス・ワカメスープ・サラダ・りんごフルーチェ	・ご飯・味噌汁・から揚げとエビフライ・かぼちゃサラダ・フルーチェ
夕	・ご飯・味噌汁・真がれいの煮付・焼きなす・にらの玉子とじ	・ご飯・味噌汁・焼き肉・豚もも・レタスサラダ・ふきの煮物・おくら和え	・サーモン漬け丼・味噌汁・サイコロステーキ野菜添え・マカロニ玉子サラダ	・ご飯・味噌汁・真たらの野菜あんかけ・冷水トマトサラダ・ゴボウのおかか和え	・ご飯・味噌汁・さんまの梅煮・揚げだし豆腐・春菊とハムのサラダ・スイカ	・豚丼・味噌汁・ひじきの煮物・ところてん	・ご飯・さけの味噌汁・酢豚・ほうれん草「のごま和え・漬物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯・味噌汁・野菜のケチャップ炒め・大根サラダ・煮豆・りんごフルーチェ	・ご飯・味噌汁・カニ玉・塩サバ焼・フルーチェ2種合わせ・漬物	・ご飯・味噌汁・メさば・山菜の煮物・漬物	・ご飯・味噌汁・糠さんま焼・きゅうりのカニカマ和え・ぜんまいと天カマ炒め	・ご飯・味噌汁・焼き魚・ふきの金平・ミックスベジタブルサラダ	・ご飯・味噌汁・さんまのかばやき・ソーセージとチーズのとりみ風和え・漬物	・ご飯・味噌汁・ベーコンと野菜の炒め煮・大根の煮物
昼	・ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ・豚しゃぶしゃぶサラダ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・ポテトサラダ・グレープフルーツ	・ご飯・味噌汁・かすべの煮付・ほうれん草の菊種和え・白滝の胡麻炒め	・ご飯・味噌汁・カレー風味チキン・鮭山かけ・フライドポテト・ヨーグルトフルーツ	・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ野菜添え・南瓜の含め煮・冷や奴・フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁・手羽元と大根の煮物・生姜焼野菜添え・パイナップル	・ご飯・味噌汁・餃子・やらかきんぴら・シーチキンサラダ・南瓜煮
夕	・かやくご飯・味噌汁・切り干大根の煮物・春雨と錦糸卵のサラダ・パイナップルとオレンジ	・ご飯・味噌汁・さわらのパン酢焼・ラーメンサラダ・きんぴらゴボウ	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・肉入り豆腐・長芋と胡瓜の酢の物	・カレーライス・味噌汁・こるーろーサラダ・パイナップル	・ご飯・味噌汁・豚肉のソテー・ほうれん草のなめたけ和え・おでん	・ご飯・味噌汁・真がれいの煮付・マカロニのミモザサラダ・焼なす	・ご飯・クリームシチュー・キャベツと豆のサラダ・揚げだし豆腐のみぞれ和え
	30						
朝	・ご飯・味噌汁・ほうれん草とハムのソテー・ミックスベジタブルと水菜のサラダ・芋煮						
昼	・山菜おこわ・味噌汁・玉子焼・ウインナー・かすべの煮付						
夕	・ご飯・味噌汁・白身魚のフライ・切干大根の煮物・ポテトフライ						

