

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・つぼ鯛・コロッケ・卵味噌・ニラのお浸し | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖焼魚・豚肉の生姜焼きかぼちゃ煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・ピーマン・ウィンナー炒め・大根と挽肉の煮物・スクランブルエッグ・たらこ・紫蘇味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・さんまの蒲焼・グリーンアスパラ・高野豆腐の煮物・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・焼魚・ソーセージ・豚肉、玉葱炒めたらこ・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・ほうれん草とキノコのバター炒め・紫蘇巻き味噌・目玉焼き | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・肉じゃが・フキの煮物・なま酢 |
| 昼 | キーマカレー・中華スープ・豚肉とニラもやし炒め・フルーツ | あさりご飯・豚汁・筑前煮・かぼちゃ団子・胡瓜の酢の物 | 天ぷらうどん・稲荷寿司・煮豆・玉子焼き・ふき、しみ豆腐、人参の煮物 | ソーメン汁・おにぎり・かぶの漬物・野菜炒め・煮豆・いちご | 炒飯・中華スープ・エビフライ・ブロッコリー・なま酢 | ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・かぼちゃの煮物・ブロッコリー・人参・フルーツポンチ | 稲荷寿司・味噌汁・鶏団子と大根の煮物・おさつコロッケ |
| 夕 | 焼肉・焼そば・おむすび | 親子丼・味噌汁・豚肉と白菜の重ね蒸し・肉じゃが・小松菜の胡麻和え | 鮭ちらし・味噌汁・新玉葱とハムのサラダ・トマト | ご飯・味噌汁・煮豆・ふき煮・ほうれん草入り玉子焼き・宗八焼魚・紫蘇味噌・胡瓜、クラゲ和え | ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼魚・肉じゃが・煮豆・白菜のお浸し | ご飯・味噌汁・ヒレカツ・カスベの煮漬け・フライドポテト煮豆・漬物 | ご飯・味噌汁・冷しゃぶ(湯でアスパラ、トマト添え)・ヤリイカの味噌漬け・しらすと大根おろし和え |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・煮豆・紫蘇巻き味噌・ニラの玉子とじ・昆布巻き・いちご | ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌・玉子焼き・煮豆・カニカマ | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほっけ焼魚・シューマイ・紫蘇巻き味噌・たらこ | ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼魚・玉子味噌・ベーコンときのこの油炒め・ミートローフ | おにぎり・ジャムパン・コロッケ・ウィンナー・スクランブルエッグ・味噌汁・サンドウィッチ | ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツの油炒め・天カマ・ホッケ焼魚・チーズ入りスクランブルエッグ・とろろ芋 | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼・ウィンナーときのこの炒め物・チキンナゲット・大根の漬物 |
| 昼 | オムライス・味噌汁・大根と天カマの煮物・ポテトサラダ・三つ葉のツナ和え | 鮭むすび・冷麦汁・かき揚げきり昆布煮・大根の鶏挽肉あんかけ | キーマカレー・玉子スープ・ポテトサラダ(温野菜付き)・かぼちゃ巾着・ふきのきんぴら | 稲荷寿司・そーめん汁・ふきの煮物・かぼちゃサラダ・フルーツポンチ | 稲荷寿司・天ぷらうどん・ポテトサラダ・アスパラ・トマト・いちご | ミートスパゲッティ・ミニおにぎり・トマト・胡瓜・みかん・鶏、ゆで卵の醤油煮 | 味噌おでん・ご飯・味噌汁・唐揚げ・トマト・里芋の煮物・煮豆 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・かれいの煮漬け・煮豆・トマト・アスパラ・大根おろしとえのきの和え物 | ご飯・味噌汁・そい西京焼・野菜コロッケ・肉じゃが・煮豆・漬物 | ご飯・けんちん汁・チキンカツ・ふきの油炒め・とろてん | 天丼(エビ、さつま芋、茄子)・三平汁・トマト・いちご・煮豆・アスパラ | カレーライス・天カマと昆布の煮物・煮豆・ほうれん草と卵の炒め物 | ご飯・味噌汁・たらのフライ・肉じゃが・スパゲッティ・サラダ・トマト | ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・大根と豚肉の煮物・漬物・赤魚焼 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖焼魚・キノコとほうれん草炒め・紫蘇巻き味噌・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・目玉焼き・煮豆・コロッケ・いちご | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼・スクランブルエッグ・紫蘇巻き味噌・鶏肉の香草焼 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・牛乳・昆布巻き・カレーコロッケ・煮豆・福神漬け・いちご | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・焼鮭・ソーセージの塩コショウ炒め・煮豆 | ご飯・味噌汁・黒豆・鶏つくね紫蘇味噌・ほうれん草と卵の炒め物・サンマの蒲焼・牛乳 | ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと豚肉のカレー醤油炒め・スクランブルエッグ・トマト・サンマの蒲焼 |
| 昼 | 冷麦・おにぎり・煮豆・ふき・天カマ、サバ缶の煮物・ゆで卵・カニカマ、ほうれん草のお浸し | 天丼・味噌汁・ふきのきんぴら・煮豆・ブロッコリー | 塩ラーメン・稲荷寿司・肉じゃが | ご飯・中華スープ・焼そば・フキと天ぷらの煮物・ミートオムレツ・えび餃子 | 炒飯・玉子とワカメのスープ・かぼちゃ煮物・かぶの漬物・みかん・パイナップル | うどん汁・稲荷寿司・大根と天カマの煮物・さつま芋のサラダ・トマト | 玉子海苔巻き・豚汁・煮豆・稲荷寿司・煮豆・みかん |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ロール白菜・ホッケ焼・胡瓜の漬物・トマト・フルーツ | ご飯・すり身汁・カレイの煮漬け・卵とじ・大根のしらす和え・胡瓜の酢の物 | ちらし寿司・味噌汁・さつま芋とがんもの煮物・胡瓜とカニカマの酢の物・みかん | カレーライス・大根の煮物・ポテトサラダ・人参、胡瓜スティック | ご飯・味噌汁・浅羽カレイの煮魚・ニラの卵とじ・トマト・ブロッコリー・サラダ | ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・味噌おでん・煮豆・ほうれん草と椎茸のバター炒め | ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・煮豆 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・鯖焼魚・ウィンナー・昆布佃煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼・煮豆・和風スクランブルエッグ・ピーマンとハムの炒め物・天カマ | ご飯・味噌汁・牛乳・つぼ鯛焼魚・さつま芋のサラダ・ウィンナー・ゆでアスパラ・チーズ入りスクランブルエッグ | ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・里芋煮物・茄子、ピーマン、ピリ辛炒め・煮豆・漬物 | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・煮豆・トマト・昆布、天カマ、さつま芋煮物・とろろ芋 | ご飯・味噌汁・豚肉の醤油焼・ベーコンエッグ・鯖焼・かまぼこ | ご飯・味噌汁・牛乳・鶏の竜田焼・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め・サンマの蒲焼・カニカマ |
| 昼 | 中華丼・玉子スープ・ポテトサラダ・中華くらげ・イチゴ・野菜スティック | うな丼・おそば・メンチカツ・漬物・おから | 塩ラーメン・味噌おでん・おむすび・昆布とササミの炒め物 | 稲荷寿司・玉子焼き・煮豆・フルーツ | ご飯・味噌汁・唐揚げ(ブロッコリー、トマト添え)・白菜のお浸し・きんぴらごぼろ | 親子丼・味噌汁・かぼちゃコロッケ・胡瓜の浅漬け・トマト | オムライス・中華スープ・和風ハンバーグ・カリフラワー・フルーツポンチ |
| 夕 | 鮭ちらし・味噌汁・かぶと天カマの煮物・野菜サラダ | ご飯・味噌汁・麻婆茄子・挽肉と大根の煮物・トマト・紫蘇巻き味噌・しらすと大根おろし和え | 混ぜご飯・味噌汁・赤かぶの漬物・胡瓜、みかん酢物・紫蘇味噌・煮豆・バナナ | 天丼・カニカマ・ソーメン汁・もずく酢・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ | カレーライス・煮豆・豆腐のカニあんかけ・茄子とピーマンの揚げ浸し・キノコの中炒め | 炊き込みご飯・味噌汁・煮豆心太・たらフライのタルタルソース付き・黄桃 | ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・大根の煮物・エビフライ・ほうれん草の白和え |
| | 29 | 30 | | | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが・玉子焼き・鯖焼魚・味噌南蛮・漬物 | ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・かぼちゃ煮・紫蘇巻き味噌・たらの焼魚・玉子焼き | | | | | |
| 昼 | カレーライス・ポテトサラダ・豆 | ご飯・味噌汁・豚カツ・さつま芋の天ぷら・ハンバーグ・漬物・カリフラワー・ワカメ・青鱈のフライ | | | | | |
| 夕 | かき揚げ丼・味噌汁・おはぎ鶏挽肉とじゃが芋の煮物・白菜のお浸し | ちらし寿司・煮豆・きりたんぽ汁・お汁粉・もずく酢・ワカメ和え | | | | | |