

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	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・玉子味噌・煮物・春雨サラダ・ソーセージ	ご飯・味噌汁・ほうれん草・天カマ炒め・たくあん・シュウマイ・トマト、キュウリのサラダ・ゆで卵	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・漬物	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・コールスロー・ちくわ、じゃが芋煮・バナナヨーグルト
昼				カレーライス・コーンポタージュ・ところてん・苺	ご飯・スープ・ポテトサラダ・ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・苺・洋ナシ	ご飯・ニラと玉子のスープ・もやしとアラスカのサラダ・インゲンとちくわの煮物	ご飯・味噌汁・冷やしうどん・ハンバーグ・苺、バナナ
夕				ご飯・しゃぶしゃぶ(肉、大根人参、白菜、ねぎ)	ご飯・味噌汁・マガレの煮付漬物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ソラマメ・天カマ、キャベツ煮・白菜、ツナマヨ炒め・鶏肉新玉葱ソテー	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・インゲンの胡麻和え・茄子、油揚げの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・トマトサラダ・ミートボール・サンマの蒲焼・かぶ煮	ご飯・味噌汁・ほうれん草とコーンの炒め物・大根とひき肉の煮物・胡瓜の漬物・キウイ	ご飯・味噌汁・大根とそぼろあんかけ煮・コールスローサラダ・ほうれん草のとびっこ和え	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ウィンナー・南瓜煮・大根サラダ	ご飯・味噌汁・魚肉ソーセージ・スクランブルエッグ・里芋の煮物・トマトサラダ・サンマの蒲焼・みかん	ご飯・味噌汁・ツナ入りスクランブルエッグ・コーン入りポテトサラダ・チーズ入りウィンナー・バナナ	ご飯・味噌汁・粗挽きウィンナー・トマト、胡瓜サラダ・ゆで卵・ピーマン、はんぺんのボン酢炒め・大根、天カマ煮
昼	ご飯・スープ・焼きそば・キャベツ煮・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・なめこスープ・野菜炒め・茄子とアスパラの味噌煮・ほうれん草の醤油サラダ	ミートスパゲッティ・ニラ、玉子スープ・煮物・バナナヨーグルト	ご飯・オニオンスープ・エビチリ・いんげん、ちくわの煮物・マカロニサラダ・鶏肉と野菜の天ぷら	混ぜご飯・味噌汁・ジンギスカン・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・椎茸、人参、しらたき煮・チーズコロッケ・ブロッコリー・ラーメンサラダ・心太	カレーライス・ニラ玉スープ・もやしの梅肉和え・ほうれん草とソーセージのバター炒め・八朔
夕	ひつまぶし・おでん・サラダ・みかん	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・小松菜と油揚げの煮浸し	ご飯・味噌汁・野菜麻婆・アスパラ豚巻き・胡瓜、カニカマの酢の物	ご飯・スープ・グラタン・茄子と天かまの味噌煮・白菜のお浸し・めばるの西京漬け	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・肉豆腐・紅じゃこ・長芋と胡瓜の梅和え	ご飯・味噌汁・から揚げ・煮物・春雨サラダ・バナナ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・里芋煮・ほうれん草のなめ茸和え・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・アスパラとツナのサラダ・鯖の焼き魚・煮物・粗挽きウィンナー	ご飯・味噌汁・牛肉大和煮・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草と舞茸のバター炒め・たくあん	三食丼・味噌汁・サンマの蒲焼・たくあん	ご飯・味噌汁・ツナ入り入り玉子・天カマ、白菜炒め・南瓜煮・パイン	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ウィンナー・スクランブルエッグ・水菜のサラダ・蕎麦と揚げの煮物	ご飯・味噌汁・舞茸、ベーコンのソテー・大根のそぼろあんかけ・ほうれん草とトビッコ和え・トマト、キュウリのマヨかけ
昼	ご飯・白菜スープ・スパゲッティサラダ・肉味噌炒め・なめ茸の豆板醤煮・梨	舞茸ご飯・春雨、わかめ、玉子のスープ・ハンバーグ・ペンネサラダ	ご飯・春雨スープ・ホイコーン・大根の煮物・ほうれん草のお浸し	おにぎり・醤油ラーメン・マカロニサラダ・南瓜の煮物・りんご、桃	炒飯・海老フライ・味噌汁・茄子、ピーマンマヨ・みかん	カレーライス・スープ・大根煮	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・大根と人参の煮物
夕	ご飯・うどん・ホッケ焼き魚・みかん	ご飯・味噌汁・赤魚西京漬け・蕎麦、竹の子煮・煮豆・もやし、梅肉和え	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・ポテトサラダ・わかめ、胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・タラフライ・鶏牛蒡・とろろ梅肉和え・カニカマ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・西京漬け・生姜焼き・大根と天カマの煮物	具だくさんうどん・おにぎり・たくあん・もやしの梅和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・胡瓜サラダ・煮物・八朔
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・もずく・紅じゃこ・焼き魚	ご飯・味噌汁・カニカマ入りスクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌板炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・トマト、ソーセージのサラダ・小松菜、ウィンナー炒め・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・チキンナゲット・小松菜とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・漬物・煮豆・コールスロー	サンドウィッチ・コーンスープ・ウィンナー・サラダ・さくらんぼ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・白菜のお浸し・マカロニサラダ
昼	おにぎり・ミートスパゲッティ・ニラ玉・胡瓜とトマトのサラダ	豚丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・コールスロー・きんぴらごぼう	鮭、わかめご飯・そうめん・竹の子と蕎麦の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・肉団子・ほうれん草のツナ和え・大根煮	カレーライス・胡瓜サラダ・桃ヨーグルト	鶏ステーキ丼・ポトフ・オニオンサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ジャーマンポテト・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・大根と人参の煮物・鱈の天ぷら・茄子の浅漬け	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さつま芋の煮物・カレーのみりん漬け	ご飯・味噌汁・牛肉炒め・ピーマンと椎茸のバター炒め・大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・春巻き・カニクリームコロッケ・じゃが芋とソーセージのソテー・南瓜の煮物・八朔	ご飯・味噌汁・肉じゃが・塩サバ焼き・もやしの梅和え	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鮭のホイル焼き・野菜炒め
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・胡瓜とハムのサラダ・サンマ煮・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・舞茸、ベーコンソテー・鮭焼き魚・玉子焼き・南瓜煮・八朔・水菜、トマトサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子焼き・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・ハムカツ・大根、人参、キャベツの温野菜・玉子焼き・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・グリーンサラダ・天カマ、大根煮・ブルーベリーアイス・バナナ		
昼	醤油ラーメン・大根サラダ・青菜おにぎり	キーマカレー・玉子スープ・大根、油揚げの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・ミックスベリーアイス	チキントルタル丼・味噌汁・胡瓜と大根のサラダ	天丼・味噌汁・南瓜の煮物・たくあん	そばめし・野菜スープ・ほうれん草のお浸し・キウイ		
夕	ご飯・味噌汁・餃子・サバ焼き・大根、天カマ煮物	ご飯・味噌汁・巾着・鶏肉のソテー・大根煮	ご飯・味噌汁・鶏、牛蒡煮・マカロニサラダ、玉子付き・ほうれん草、ちくわの胡麻和え	ご飯・味噌汁・おでん・たくあん・白菜のなめ茸和え	生チラシ・味噌汁・煮しめ・たくあん		