

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
朝					ご飯・味噌汁・たらの甘酢あんかけ・ホトサラダ・トマト・りんごの甘煮・ゆで卵	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋煮・マカロニサラダ・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・ホトサラダ・カニクリームコロッケ・レタースト・トマト
昼					ご飯・味噌汁・ニラ玉あんかけ・大根と人参の煮物・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・茄子のそぼろあんかけ・アスパラとソーセージサラダ・鶏肉甘辛きのこマヨネーズだれ	冷やし中華・おにぎり・蕎麦と鶏肉の煮物・白菜と春雨のサラダ
夕					ご飯・味噌汁・オムレツ・人参のクラッセ・茄子の挽肉煮煮物・赤魚粕漬け	炒飯・味噌汁・エビフライ・タルタルソース・かぶのあんかけ・いちご	ご飯・味噌汁・豚肉すき煮・ニラ玉・煮豆・漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・あんかけ塩サバ・里芋・れんこん・ごぼうの煮物・紅雑魚・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・塩辛・目玉焼き・昆布煮・芋煮・人参・ピーマンウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・蕎麦と天カマの煮物・白菜の和え物・シーザーサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・煮豆・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・さんまの煮付け・スクランブルエッグ・ウィンナー・海老カツ・煮豆・紅雑魚	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・シュウマイ・インゲンの煮物バナナ	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・だし巻き卵・ポテトサラダ・胡瓜の和え物・茄子・ピーマンのピリ辛炒め
昼	カレー・スープ・マカロニサラダ・春菊の胡麻和え・桃	ご飯・ソーセージの豚汁・肉じゃが・人参きんぴら・唐揚げ・サラダ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・鶏肉ときのご炒め・サラダ・桃	ご飯・味噌汁・鶏肉炒め・エビとニラの玉子和え・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・にら、玉子炒め・じゃが芋とキャベツ・サラダ・ほっけ焼き魚	ご飯・クリームシチュー・かぼちゃの煮物・マカロニサラダ・バナナ、みかん	カレー・中華スープ・さつま芋の甘煮・ちくわと茄子炒め・キャベツとトマトのサラダ・桃
夕	かき揚げ丼・温そば汁とろろ・挽肉あんかけ肉じゃが・漬物・煮豆	生姜焼き丼・味噌汁・ラーメンサラダ・煮豆・たくあん	親子丼・味噌汁・豆腐のしめじあんかけ・煮豆・ゼリー	ご飯・味噌汁・鶏肉と椎茸の煮物・ほうれん草とベーコンのバター焼き・白桃	ご飯・味噌汁・たらのカレー味蒸・トマト味の野菜炒め・ツナとキャベツのサラダ	ご飯・玉子スープ・鮭のあんかけ・玉子と胡瓜のサラダ・豚肉と野菜炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・鶏肉のあんかけ・ほうれん草の胡麻和え・梨
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・天カマと野菜の煮物・胡瓜の酢の物	おじや・味噌汁・赤魚焼き魚マカロニサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ピーマンと人参炒め・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・たらこ・ウィンナー・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・心太・蕎麦とタケノコ煮・ブロッコリーとベーコン炒め	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け・シュウマイ・コロッケ・ポテトサラダ・昆布	ご飯・味噌汁・大根と挽肉のあんかけ・ほっけ焼き魚・ほうれん草と玉子のバター炒め
昼	かき揚げうどん・稲荷寿司・肉豆腐	ご飯・玉子スープ・コロッケ・ピーマンと塩昆布炒め・胡瓜の浅漬け	おにぎり・味噌汁・お好み焼き・焼きそば	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・きのこのポン酢炒め・大根あんかけ・サラダ・フルーツ	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・南瓜煮・桃缶	ちらし寿司・アスパラと鶏肉の炒め物・アスパラと胡瓜のサラダ・煮豆	冷やしラーメン・おにぎり・塩ザンギ・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・ニラ玉スープ
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の和え物・白桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・インゲンと天カマの炒め物・トマト・煮豆	ワカメご飯・温そうめん・肉じゃが・バナナ、みかん	はらこ飯・味噌汁・煮物・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・豚肉の生姜焼き・茄子の味噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・親子丼・キャベツと天カマの炒め煮・トマト	ご飯・豚汁・ほうれん草の和え物・胡瓜の糠漬け
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・スパゲッティサラダ・煮豆・大根の煮物	ご飯・コーンスープ・切り干し大根・ほうれん草の入り玉子・胡瓜とカニカマサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・鮭のきのこあんかけ・ウィンナー炒め・じゃが芋と人参のサラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコン炒め・うずらの卵入り煮物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・蕎麦の煮物・ミートボール・ほうれん草・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・ひじきとセロリと大根・天ぷら炒め・クリームコロッケ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根と天カマの煮物・ポテトサラダ
昼	かき揚げ丼・ソーメン汁・南瓜、さつま芋きんとん・ささぎ豆と芋の煮物・もやしナムル・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・そば・ひじきの煮物	ご飯・春雨スープ・大根あんかけ・トマト・ジャガイモのケチャップ煮・さつま芋の煮物	ミートスパゲッティ・玉子スープ・おにぎり・芋サラダ・蕎麦の煮物	ご飯・玉子スープ・コロッケ・南瓜団子・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・小松菜のチャンプルー・さつま芋のマヨ和え・バナナ、みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・アスパラと大根の醤油漬けインゲンの胡麻和え・トマトサラダ
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・天カマと大根、インゲンの煮物・餃子のあんかけ	ご飯・味噌汁・玉子コロッケ・豚肉と南瓜、人参サラダ・もも	ご飯・味噌汁・焼肉・シーチキンサラダ・フルーツポーチ	カレーライス・味噌汁・豆腐サラダ・シュウマイのキャベツ和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・親子丼・もやしと天カマの炒め物・カニカマ	冷やしラーメン・スープ・おにぎり	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・白桃・スパゲッティサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	おじや・味噌汁・蕎麦と天カマの煮物・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・ブロッコリー・ズッキーニとベーコン炒め・切り干し大根	ご飯・味噌汁・卵焼き・ポテトサラダ・茄子の味噌炒め・トマト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根、人参、天カマの煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の水煮のポン酢・蕎麦と天カマ煮・胡瓜のサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・海老シュウマイ・チーズ・ハムカツ・切り干し大根	
昼	海老丼・すいとん汁・ポテトサラダ野菜添え・胡瓜の酢の物	お稲荷さん・ソーメン天ぷら・ソーセージ・人参サラダ	ご飯・玉子スープ・ブロッコリーとバラ肉炒め・大根あんかけ・鯖とほうれん草和え	カレーライス・フルーツポーチ・煮豆	ご飯・オニオンスープ・キャベツシュウマイ・春雨サラダ・昆布と天カマの煮物・みかん、桃ゼリー和え	ちらし寿司・スープ・大根と人参の煮付け・唐揚げ・ネギのあんかけ	
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・玉子焼きとカニカマ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・南瓜の煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・インゲンと天カマの煮物・ハッシュドポテト・もやしの麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・大根と豚バラ炒め・シュウマイ・ソーセージのフリッター・ゆで卵・トマト	ご飯・トマトと玉子のスープ・ほうれん草そぼろあんかけ・ジャガイモととり天のトマト和え・桃	ご飯・味噌汁・きんぴら・ピーマンときゃべつの麻婆豆腐	