

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・ポテサラダ・カニカマ・手作りシューマイ・玉子焼き・わらびと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ベーコン、ほうれん草炒めカニクリームコロッケ・鯖焼き魚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ・ハムポテト・茄子の味噌炒め・鯖の味噌煮・玉子焼き
昼					海老丼・味噌汁・落の煮物・新玉葱のサラダ・茄子の揚げ浸	カレーライス・春雨とウィンナーのスープ・ミックスベジタブル・茄子とバラベーコンのグラタン・フルーツ缶	冷や麦・ミニおにぎり・漬物・胡麻和え・煮物・バナナ、パイン・カニカマ入り玉子焼き
夕					ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・天カマと小松菜の煮物・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・えび、たらフライ・さつま芋サラダ・ソーセージ炒め・いちご	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケキャベツと桜えびの胡麻炒めにらの玉子とじ・煮リンゴ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ソーセージとピーマンの炒め物・紅サケ焼き魚・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・こぶ、きのこ、油揚げの煮物・漬物・ミニハンバーグ・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・佃煮・つくね・さば焼き魚・チーズハムカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・ゆで卵ほっけ焼き魚・玉葱、天カマ炒め・茄子焼き・すじこ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の龍田焼・チーズ入りスクランブルエッグ・昆布の煮物・紅雑魚・落の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・卵焼き・南瓜煮・ベーコン、ほうれん草炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・昆布と油揚げの煮物・目玉焼き・ソーセージ炒め・サラダスパゲティ・さんま缶・しゅうまい
昼	野菜塩ラーメン・おにぎり・さつま芋とインゲンの天ぷらの煮物・みかんと黄桃	チラシ寿司・焼うどん・鶏のから揚げ・味噌汁	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・温野菜のチーズかけ冷やしラーメン	野菜天丼・味噌汁・ポテ・マカロニサラダ・ほうれん草、白菜のお浸し・漬物	うどん・ミニおにぎり・サラダ・インゲンの胡麻和え・椎茸、鶏肉、里芋の煮物	炒飯・味噌汁・エビフライ・マカロニサラダ・白菜の胡麻和え	お寿司・かすべと鶏のから揚げ・もやしと胡瓜の和え物・フルーツ
夕	ご飯・団子汁・タラのだし汁かけ・ベーコンと玉子の炒め物・白菜と人参のボン酢和え・豆腐のトピッコ和え	ご飯・味噌汁・カニシューマイ・ほうれん草のお浸し・鶏肉の竜田揚げ・赤魚焼き魚	ご飯・味噌汁・かすべのフライ・春雨サラダ・芋団子	カレーライス・揚げ出し豆腐・コンソープ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とじ・赤魚みりん漬け	ご飯・味噌汁・デミグラスハンバーグ・玉子、スパゲッティ・ほうれん草のバター炒め・茄子、ピーマンのだし汁かけ	親子丼・味噌汁・もやしのサラダ・南瓜の煮物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・さつま芋の煮物・チーズ入りスクランブルエッグ・ピーマンとツナの蒸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・ブロッコリー、人参和え・ポテトサラダ・ウィンナー・昆布の煮物・茄子、みりん炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・ピーマンとツナ和え・玉子焼き・鯖塩焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・すじこ・ミートオムレツ・煮豆・ほうれん草の和え物	ご飯・紅鮭味噌汁・落鯖缶炒め・牛乳・ピーマン、ウィンナー、人参野菜炒め・ニラの玉子とじ・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・シューマイ・目玉焼き・アスパラ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・宗八カレー・天カマ・スウィートポテト・とろろ芋
昼	冷やしラーメン・おにぎり・紫蘇昆布・みかんとバナナのゼリー和え	かき揚げうどん・稲荷寿司・南瓜の煮物・ほうれん草のおかか和え	お好み焼き・焼きそば・おにぎり	煮込みハンバーグ・ジャーマンポテト・大根サラダ・フルーツ	三食丼・そうめん汁・天カマとキャベツの炒め煮・ほうれん草の胡麻和え	鰻とエビ天丼・豚汁・ポテトサラダ・赤ウィンナー・アスパラの胡麻和え	おむすび・味噌汁・鶏のから揚げ・ラーメンサラダ・南瓜の煮物
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・ソーセージ炒め・ほうれん草、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・落と厚揚げ煮焼き豚・ニラの玉子とじ・かすべのから揚げ	鯖チラシ・味噌汁・人参の炒め物・切昆布の煮物	カレーライス・こぶと油揚げの煮物・揚げ出し豆腐・茄子、ピーマン	ご飯・味噌汁・ホイコーローさんま焼き魚・かぼちゃの煮物・落と揚げの煮物	親子丼・味噌汁・キャベツと天カマの炒め物・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子とピーマンの味噌炒め・お好み焼き
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・芋とベーコン炒めひじき煮・いんげんの胡麻和え	ご飯・コンソープ・牛乳・目玉焼き・コロッケ・ほうれん草のお浸し・煮豆・ウィンナー・カニカマ・落と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・シューマイ・アスパラ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズハムカツ・だし巻き卵・南瓜煮・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・シューマイ・落と天カマの煮物・ブロッコリー・トマト・スパゲッティサラダ・玉子焼き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・煮豆・ほうれん草、ハム炒め・胡瓜、カニカマ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き焼き魚・さつま芋と天カマの煮物・ミートペンネ
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・野菜ケチャップチーズとろり・レタスサラダ	そば・稲荷寿司・冷しゃぶサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・人参の炒め煮・コンバター	おにぎり・冷や麦・春巻きフライ・落と天カマ煮・ほたて、茄子のかき揚げ	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ほうれん草のお浸し・かぼちゃの煮物・果物	チラシ寿司・味噌汁・唐揚げ・芋もち・ほうれん草の胡麻和え・もやしなめこ和え	おむすび・すまし汁・冷やしラーメン・アスパラマヨネーズ和え・かぼちゃの煮物・さくらんぼ
夕	ご飯・味噌汁・天カマ、白滝、インゲンの煮物・ハムポテ	カレーライス・胡瓜と玉葱のサラダ・玉子スープ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・エビチリ・餃子・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・玉子と野菜の天ぷら・煮豆・漬物・トマト・白菜の豚肉のボン酢かけ	ご飯・味噌汁・餃子・ポテサラダ・玉葱、天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・キャベツのシューマイ・豆腐のあんかけインゲンのお浸し	ご飯・味噌汁・アスパラバター炒め・麻婆茄子・コロッケ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ハムカツ・さんまの缶詰目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・卵焼き・ベーコン、ほうれん草炒め・シューマイ・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・卵焼き・ミートボール・キャベツ炒め・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱、天カマ炒め・煮豆・目玉焼きじゃが芋とベーコン炒め・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ひじき・煮豆・紫蘇巻き・ハムカツ・煮玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さんま蒲焼・ハッシュドポテト・ピーマンとハムの炒め物	
昼	エビフライ丼・味噌汁・サラダ・フルーツ	キーマカレー・マカロニサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・果物	オムライス・コンソープ・生姜焼き・ブロッコリー、茄子、ピーマンの味噌炒め	カレーライス・煮豆・フルーツポンチ	おむすび・スープ・冷やしラーメン・揚げ出し(茄子、芋・ピーマン、カニカマ)	親子丼・豚汁・ポテトサラダ・みかんと桃	
夕	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・落と天カマ煮・ほうれん草のお浸し・豚肉、白菜のはさみ蒸	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐、茄子・餃子・トマト	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草、ハム炒め・トマト	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草の胡麻和え・切昆布の煮物	ご飯・味噌汁・海老カツ・玉葱とちくわの卵とじ・ほうれん草とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・餃子・煮豆・落と揚げの煮物	