

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
朝						ご飯・コンソメスープ・胡瓜の和え物・スクランブルエッグ・煮物・ハンバーグ・グラタン・キウイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・とろろ・ポテトサラダ・ひじき煮煮物
昼						天ぷらそば・お稲荷さん・南瓜煮・茄子焼き	生チラシ・味噌肉炒め・大根煮・カニカマ和え・お吸い物
夕						ご飯・味噌汁・煮物・ハンバーグ・酢の物・茄子とピーマンの煮びたし	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・べつたら漬け・茶碗蒸し・かぼちゃの煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・胡瓜のサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・シュウマイ・鮭焼き魚・煮豆・ツナサラダ・アメリカンドッグ・スクランブルエッグ	ご飯・コーンスープ・オムレツ・ベーコン・エビのつくね・ブロッコリー・バナナ・キウイ	ご飯・パン・味噌汁・スープ切り干し大根・きんぴらごぼう・ポテトサラダ・玉子焼き・ウィンナー	おじや・味噌汁・タケノコの味噌炒め・白桃・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・ツナと胡瓜の和え物・煮物・肉団子	アサリご飯・味噌汁・鶏肉ロール・茄子とピーマン炒め
昼	炒飯・焼きそば・あんかけ餃子・ゼリー・玉子スープ	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・茄子の味噌煮・ポテトサラダ・芋とベーコン和え	玉子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ・煮豆	鮭丼・味噌汁・肉じゃが・キャベツとカニカマサラダ・みかん缶	お好み焼き・焼きそば・エビと里芋の煮物・アスパラの醤油漬	ご飯・味噌汁・フライドポテト・醤油漬チキン・ハムとブロッコリーのサラダ	お寿司
夕	ご飯・コンソメスープ・煮豆・すき焼き・ポテトサラダ・かぼちゃの煮物	ゆかりご飯・味噌汁・シーチキンと大根のおろしそめん	ご飯・味噌汁・天ぷら・新玉サラダ・煮物	ご飯・冷やし中華・餃子・長いもの梅肉和え	ご飯・きんぴら・スープ・ミートスパゲッティ・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・カスベの煮付け・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・肉じゃが・焼き魚・マカロニサラダ・昆布巻き・煮豆
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯orパン・スープ・切り干し大根・スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・粗挽きステーキ・チーズはんぺん	ご飯・味噌汁・サンドイッチ・ほっけ焼き魚・マカロニサラダ・肉団子・漬物	パン・スープ・コロケ・ツナの和え物・スクランブルエッグ・塩昆布炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・大根とつみれ煮・豚肉と春雨和え・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ニラの卵とじ・煮豆・黄桃・たくあん	ご飯・味噌汁・玉子・漬物・煮豆・ウィンナー・玉子豆腐・大根サラダ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・煮豆・キャベツ・天カマ炒め・筑前煮・紅鮭
昼	ご飯・豚汁・さんまの煮付け・南瓜の甘煮・マカロニサラダ・ひじきの煮物	キーマカレー・コンソメスープ・ポテトサラダ・ワカメとオニオン・スープの和え物	親子丼・もやし・胡瓜のサラダ・煮物・黄桃・味噌汁	ご飯・味噌汁・生姜焼き・さつま芋とタケノコの煮物・キャベツと玉子のサラダ	ご飯・味噌汁・竜田揚げ・ポテトサラダ・ミートボールの野菜あんかけ	シーフードカレー・スープ・南瓜サラダ・ニラの卵とじ・クリームコロケ・トマト	天ぷらうどん・お稲荷さん・たくあん・南瓜のいとこ煮
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ラーメンサラダ・白桃・カス漬	梅シラスおにぎり・南瓜の煮付け・茄子の肉味噌炒め・冷やしうどん	ご飯・味噌汁・天カマとさげの煮物・鮭の西京焼き・茄子炒め・ポテトサラダ	豚の生姜焼き丼・味噌汁・白菜のなめ草和え・かぶの煮物	二色丼・味噌汁・煮豆・漬物長いもサラダ・肉じゃが	ご飯・豚汁・ヒレカツ・ハムカツ・温キャベツ・ポテトサラダ・とうきび・南瓜・煮豆	中華丼・味噌汁・茄子炒め・カニクリームコロケ・ブロッコリー
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯orパン・スープ・コーンスープ・照り焼きチキン・レタス・エビと茄子のケチャップ炒め・さつま芋の大学芋風	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・玉葱のサラダ・煮豆	ご飯・コンソメスープ・春雨・鮭焼き魚・アメリカンドッグ・肉団子・煮豆・スクランブルエッグ・フレンチトースト	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・切り干し大根・シュウマイ・里芋大根煮・茄子・ピーマンオイスター炒め・だし巻き卵	ご飯orパン・スープ・スクランブルエッグ・ウィンナー・野菜ケチャップ・茹の酢味噌和え・胡瓜のツナサラダ・さくらんぼ	ご飯・パン・スクランブルエッグ・たこさんウィンナー・煮豆山芋焼き・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・茄子・ピーマンオイスター炒め・ひじき煮・紅鮭・ニラ玉子とじ・ハムソテー
昼	ご飯・ソーメン・きんぎ焼き魚おしるこ・煮しめ・プリンアラモード	ご飯・春雨生姜スープ・キャベツシュウマイ・南瓜サラダ・ホワイトアスパラ・黄桃入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草の胡麻和え・キャベツ・玉子サラダ・白玉おしるこ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・胡瓜とハムのサラダ・じゃが芋チーズタルト	野菜醤油ラーメン・おにぎり・南瓜の甘煮・エビシュウマイ・たくあん	ご飯・ニラ玉スープ・キャベツ豚肉コンソメ蒸・天カマ・茹の煮付け・ポテトサラダ	ご飯・かに玉がゆ・スープ・白菜のあんかけ・玉葱・胡瓜サラダ・酢豚・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・小松菜の胡麻和え・フルーツポンチ	梅シラスおにぎり・味噌煮・冷やしラーメン・煮物	カレーライス・ポテトサラダ・南瓜の甘煮・ホワイトアスパラ・ブロッコリー・いちご	親子丼・煮物・煮豆・白菜サラダ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ホイコーロー・きんぴらごぼう・胡瓜の和え物	ご飯・玉子スープ・煮込みハンバーグ・チキン・ポテトサラダ・さくらんぼ・酢の物・八朔	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・肉じゃが・シーチキンサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・マカロニサラダ・肉団子・漬物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・キャベツのあんかけ・ポテトサラダ・ひじき煮	ご飯orパン・スープ・ウィンナー・キャベツ・豚しゃぶ和え・スクランブルエッグ・切り干し大根・たらとほうれん草炒め	ご飯orパン・スープ・ウィンナーケチャップ・胡瓜ポテト酢コンエッグ・茹の子煮物	ご飯・ホットケーキ・コンソメスープ・厚切りハム・ポテトサラダ・茄子炒め	ご飯・味噌汁・鯖の焼き魚・鶏肉入り野菜炒め・レタスサラダ	サンドイッチorおにぎり・スープ・ピーマンのベーコン炒め・玉子サラダ・ポテトサラダ
昼	豚丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ソーセージとキャベツのケチャップ煮・みかん	カレーライス・ホワイトアスパラ・玉子スープ・フルーチェ	玉子丼・味噌汁・大根と人参の煮物・ポテトサラダ・みかん	おにぎり・豚汁・胡瓜とトマトのサラダ・茄子とピーマンの肉味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・うどんサラダ・ニラともやしの卵とじ	冷やしラーメン・おにぎり・シュウマイ・ほうれん草の胡麻和え・コンソメスープ	チラシ寿司・お吸い物・大根と里芋の煮物・ささみ・チーズトマト・桃缶
夕	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・マカロニサラダ・里芋の煮物・ホワイトアスパラ	三食丼・煮物・桜エビの和え物	ご飯orパン・肉そば・煮物・ほうれん草と白菜の胡麻和え	海老とじ丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・黒豆・バナナ・みかん缶	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・かぶの煮物・スパゲッティサラダ	おはぎ・豚汁・筑前煮・漬物カニカマ・海老カツ・ホワイトアスパラ	おにぎり・煮物・胡瓜の和え物・お好み焼き