

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・赤魚焼き魚・キャベツ、天カマ炒め・豚肉とピーマンオイスター炒め						ご飯・味噌汁・トマトの砂糖漬け・蒟と天カマの煮物・南瓜の煮付け・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・じゃが芋と舞茸の炒め・ミニフランクフルト・漬物						ご飯・味噌汁・お好み焼き・鶏肉、じゃが芋、舞茸炒め・胡瓜、人参、大根の酢の物・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ホワイトアスパラバター炒め・長いもの梅肉和え・心太						ご飯・味噌汁・シチューハンバーグ・うどの酢味噌和え・フルーツ入りフルーチェ・煮豆
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・メバル焼き魚・白菜とソーセージの玉子とじ・南瓜のいとこ煮・胡瓜とシーチキンの酢の物	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ニラの玉子とじ・ほうれん草、白菜のお浸し・えびシュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま粕焼き・南瓜の甘煮・天カマの炒め物・鶏むね肉の照り焼き・バナナ	ご飯・味噌汁・豚バラ大根炒め煮・煮豆・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまのしいうが焼・キャベツの天カマの炒め物・ささみのチーズフライ・玉子焼き・チーズポテト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・キャベツ、ウィンナー炒め・白菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・天カマと里芋の煮物・スクランブルエッグ・煮豆・ソーセージのケチャップ炒め・トマトの砂糖漬け
昼	稲荷寿司・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・餃子・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・マカロニサラダ・天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・大学芋・フルーチェ・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋の肉巻きフライ・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草のナムル	かき揚げうどん・稲荷寿司・チーズ入りニラ焼き・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・ニラハンバーグ・ジャーマンポテト・豚肉、白菜ミルフィーユ・生ハム、玉葱のマリネ	ご飯・ソーメン汁・揚げ出し豆腐・焼きそば・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・里芋の煮物・大根サラダ	かき揚げ丼・三平汁・お麩揚げ・ポテトチーズロール	ご飯・スープ・鶏肉とじゃが芋の中華炒め・茄子のオイスター炒め・大根と胡瓜の梅和え	鯖チラシ・すまし汁・炒り豆腐・白菜ののり和え	ご飯・冷やし中華・南瓜の煮物・フルーツゼリー和え	キーマカレー・スープ・キャベツ、胡瓜のレモンサラダ・みかん	生姜ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・芋団子
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さつま芋サラダ・豚肉と野菜の炒め物・エビシュウマイ・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ピーマン、豚肉炒め・ひじき煮・焼き鯖	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・白菜のお浸し・蒟の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・目玉焼き・大根、天ぷら煮・茄子焼き・ポテトサラダ	ご飯・スープ・牛乳・スハムのケチャップ炒め・トマトの砂糖漬け・南瓜の煮物・バナナとブルーベリーのはちみつ和え・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さんまの生姜焼き・グラタン・蒟の煮物・ほうれん草ののり和え・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・ニラ玉ねぎ玉子とじ・里芋、大根煮物
昼	三食丼・味噌汁・豚肉と舞茸炒め・春雨サラダ	ちらし寿司・味噌汁・南瓜のいとこ煮・エビとじゃが芋のフライ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・シチュー・茄子とピーマン炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子の野菜スープ煮・酢の物・野菜と豚肉の炒め物・フルーチェ	冷やしラーメン・茄子と天カマの煮物	かき揚げうどん・稲荷寿司・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・さつま芋の肉巻き・昆布と椎茸の煮物・スパゲティ・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根、天カマ煮・野菜炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ほうれん草の胡麻和え・茄子とピーマンの味噌和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼きそば・南瓜団子・大学芋・トマト・キウイフルーツ	キーマカレー・みかんゼリーポトフ・インゲンの和え物	ご飯・味噌汁・マスのホイール焼き・もやしの炒め物・ウィンナー	カレーライス・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カニカマ玉子・大根天カマ煮・ハンバーグ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・天カマ、キャベツ煮・サンマ蒲焼き・もやし豚肉炒め・牛肉コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳スクランブルエッグ・南瓜の煮物・肉団子・タケノコ炒め煮	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・玉子焼き・納豆・里芋の煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・あげ芋・茄子のはさみ揚げ・ブルーベリーヨーグルト・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜の煮物・大根とツナの煮物・キウイ・トマトの砂糖漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・小松菜と肉炒め・カニカマ・天カマ、キャベツ煮・すじこ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・タケノコとズッキーニの卵とじ・心太・納豆
昼	キーマカレー・春雨サラダ・ニラ玉スープ・大根サラダ・みかんと桃のゼリー和え	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・蒟の炒め物・大葉とちくわの天ぷら・トマト、プロコッリーサラダ	おむすび・うどん・鶏と舞茸の炒め・唐揚げ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ソースカツ丼・豚肉と白菜のミルフィーユ・大学芋・スイカ	ご飯・味噌汁・肉団子・ナポリタン・野菜サラダ	冷やしラーメン・おにぎり・エビシュウマイ・ポテトサラダ・みかん	お弁当・味噌汁
夕	ご飯・中華スープ・胡瓜とちくわの和え物・茄子とピーマンのオイスター炒め・焼き餃子	生姜焼き丼・味噌汁・ホワイトアスパラ・心太	ご飯・味噌汁・シュウマイ・豆腐チャンプルー・長いもステーキ	三食丼・ワカメスープ・和風サラダ・タケノコ、かつお節炒め	ご飯・味噌汁・餃子・蒟、天カマ、大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・うなぎ・味噌汁・かぶの煮物・小松菜の和え物	ご飯・シチュー・大根の卵とじ・冷やしトマト
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・コーンスープ・玉子焼き・カスベの煮付け・さつま芋のサラダ・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・目玉焼き・味噌付けラム・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・だし巻き卵・タケノコ、蒟煮	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・オニオンサラダ・茄子、ピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・たこさんウィンナー・ほうれん草の和え物・煮豆焼き魚	生姜ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・グラタン・茄子の味噌炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ポパイサラダ・鮭・漬物・ソーセージ炒め・オムレツ
昼	ソースカツ丼・味噌汁・白菜のミルフィーユ・春雨サラダ・フルーチェ	肉団子カレー・ニラと玉子のスープ・玉葱のドレッシング和え・バナナとみかんのフルーチェ	ご飯・味噌汁・エビフライ・ほうれん草の白和え・南瓜のいとこ煮・フルーツ	海老丼・味噌汁・もやしのサラダ・鶏団子とズッキーニの甘酢あんかけ	ソースカツ丼・味噌汁・スパゲッティ・白菜のミルフィーユ	ご飯・玉子スープ・ラム肉の野菜巻き・春雨の和え物・野菜炒め	稲荷寿司・かき揚げうどん、そば・大学芋・餃子
夕	五目釜飯・肉じゃが・ソース焼きそば・白花豆	ご飯・味噌汁・天カマとわかめの炒め・マカロニレモンサラダ・太麺やきそば	五目釜飯・味噌汁・里芋の煮物・餃子・胡瓜の酢の物・黄桃	ご飯・味噌汁・プロコッリーと椎茸のチーズ焼き・マカロニサラダ・唐揚げ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・新玉ねぎのサラダ・厚揚げと白菜のトロトロ煮	うなぎ・すり身汁・大根煮物・ホワイトアスパラ・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きのこ、ほうれん草玉子とじと厚揚げの煮物