

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	5
朝			ご飯・味噌汁・目玉焼き・シュウマイ・きんぴらごぼう・心太	ご飯・味噌汁・煮物・ひじき煮・胡瓜と茄子の漬物	ご飯・味噌汁・エビナゲット・鯖の味噌煮・牛蒡肉巻き・マカロニグラタン	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・あじの竜田揚げ・肉団子入りほうれん草の炒め物・胡瓜の浅漬け・煮豆
昼			海鮮丼・煮豆・海鮮スープ	冷やし中華・カニクリームコロッケ・味フライ・ポトフ・ほうれん草白和え	パン盛り合わせ・コンソメスープ・スクランブルエッグ・ハム焼き・マカロニサラダ・キウイフルーツ	キーマカレー・玉子春雨スープ・南瓜の煮物・バナナ・みかん	ラーメン・おにぎり・がんもの煮物・かぶの漬物・水餃子・フルーツ
夕			親子丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・黒豆・漬物	ご飯・味噌汁・チキン南蛮タルタルソース付き・小松菜・ベーコンのオイスターソース炒め・わかめ・玉ねぎのシーチキン和え・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の味噌煮・ニラ玉・豆腐と胡瓜の和え物	ご飯・すき焼き・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・唐揚げ・野菜・南瓜と豆腐の煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・煮物・納豆・三食豆・漬物	サンドイッチ・中華スープ・牛肉コロッケ・アスパラ、厚切りハムソテー・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ニラ玉の和風あんかけ・エビフライ・ホワイトアスパラサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・野菜炒め・浅漬け・黒豆	ご飯・すりみ汁・鯖焼き魚・南瓜の煮物・スクランブルエッグ	ご飯・イワシのつみれ汁・南瓜の煮物・鮭焼き魚・煮卵・エビフライ	ご飯・味噌汁・じゃが芋のspぼろあんかけ・カニクリームコロッケ・豆腐と胡瓜の和え物
昼	生姜焼き丼・味噌汁・漬物・タラフライ・パン	おはぎ・豚汁・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・オムそば・アスパラサラダ・クリームコロッケ	海老カレー・春雨サラダ・フルーツ和え	パンの盛り合わせ・コンソメスープ・目玉焼き・トマト	豚丼・味噌汁・胡瓜とカニカマ、ちくわの酢の物・みかん、バナナ	ピラフ・玉子スープ・南瓜の煮物・かぶと胡瓜の浅漬け・トマト
夕	ご飯・味噌汁・茄子のチーズ肉巻きフライ・イリ豆腐・トマト、玉子のふわふわマヨソテー・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・茄子のバターポーン酢炒め・長芋の梅和え	うな丼・味噌汁・タラのホイール蒸し・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘酢あんかけ・もやしとピーマンのナムル・きのこの玉子とじ・漬物	海鮮丼・レタスしゃぶしゃぶ・お吸い物・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・ほうれん草の玉子炒め・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・野菜ケチャップ炒め・ラーメンサラダ・白桃
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根と里芋の煮物・長芋の中華和え	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・切り干し大根・揚げシュウマイ	ご飯・鮭カマ汁・ピーマンの肉詰め・エビフライ・カニクリームコロッケ・オムレツ	ご飯・味噌汁・さつま芋と玉ねぎの煮物・ひじきの炒め煮・白身魚のフライ	ご飯・味噌汁・がんもと鶏肉の煮物・玉子焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・スクランブルエッグ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ホッケ焼き魚・シュウマイ・ハムエッグ・エビすり身
昼	ミートスパゲッティ・煮物・中華スープ・洋ナシ	混ぜご飯・味噌汁・エビチリ・グリーンアスパラ肉炒め	キーマカレー・フルーチェ	たらこスパゲッティ・コンソメスープ・長芋の味噌炒め・たくあん・洋ナシ	パン盛り合わせ・ミニハンバーグ・シチュー・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・エビコロッケ・茄子とピーマン、豚肉の炒め物・わかめと春雨のサラダ	鶏天丼・稲荷寿司・南瓜コロッケ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜のポン酢炒め・南瓜コロッケ・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風・ポテトサラダ・茄子焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・茄子の挽肉あんかけ・ニラ玉・ホワイトアスパラサラダ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・野菜炒め・酢の物	ご飯・味噌汁・フキの煮物・豚肉とピーマンの味噌炒め・長芋となめ茸の和え物	ハンバーグカレー・フルーツポンチ・胡瓜、クラゲ和え・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・胡瓜の酢の物・黄桃
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・茄子、ピーマンのたらこ炒め・ペンネケチャップ炒め・洋ナシ	ご飯・味噌汁・ひじき入り巾着・ジャーマンポテト・鯖の味噌煮・ちくわの納豆はさみ揚げ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・鯖焼き魚・納豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と小松菜の玉子とじ・さつま芋の炒め煮・長芋と納豆の和え物	フレンチトースト・中華スープ・ニラのチヂミ・カニシュウマイあんかけ・エビ春巻き・キウイ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・小松菜、ウィンナーのポン酢炒め・玉子焼き・心太	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・コロッケ・巾着
昼	チラシ寿司・お吸い物・春雨の酢の物・コロッケ・ニラの玉子チヂミ・トマト・みかん・桃	生姜焼き丼・味噌汁・もやしとハムのナムル・もやしのポン酢和え・胡瓜の漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ミートスパゲッティ・アスパラのなめたけ和え・タラフライ	ご飯・味噌汁・エビフライ・ささみのチーズフライ・和風ハンバーグ	手作り弁当	チラシ寿司・お吸い物・がんもの煮物・ハンバーグ・フルーツ	キーマカレー・玉子スープ・南瓜の煮物・フルーチェ
夕	エビとじ丼・味噌汁・小松菜とベーコンのオイスター4炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツのポン酢炒め・もやしとほうれん草のナムル・漬物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きんぴらごぼう・ほうれん草とツナのポン酢和え	ご飯・つみれ汁・エビチリ・揚げだし豆腐・フルーツ和え	ご飯・中華スープ・冷やしラーメン	親子丼・味噌汁・カニ揚げシュウマイ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラ玉・ほうれん草のなめ茸和え
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・豆腐ハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・エビフライ・カニクリームコロッケ・お好み焼き風	炊き込みご飯・味噌汁・コロッケ・鮭フライ・果物ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・目玉焼き・シュウマイ・白菜のなめ茸和え・里芋の煮物			
昼	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・麻婆豆腐・キャベツとハムのサラダ	カレーライス・味噌汁・おしるこ	エビ丼・豚汁・ほうれん草のなめ茸和え・桃入りフルーチェ	ビーフシチュー・胡瓜の漬物・南瓜の煮物・マイタケとベーコンの塩コショウ炒め			
夕	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・白菜のなめ茸和え・プリンアラモード	ご飯・味噌汁・肉豆腐・にらの玉子とじ・漬物	アスパラとハムのパスタ・味噌汁・餃子・大根と南瓜漬け	ご飯・味噌汁・肉じゃが・人参とカニカマのきんぴら・大根とカニカマのサラダ			