

**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
朝				ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・カレーコロッケ・大根の煮物・煮豆・漬物	パンケーキorご飯・コンソメスープ・ジャーマンポテト・さつまいものオレンジ煮・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・目玉焼き・コロッケ	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・切り干し大根
昼				生寿司・お吸い物・オードブル盛り合わせ	パン盛り合わせ・ニラと玉子のスープ・ベーコンと彩り野菜のバター炒め・フルーチェ	カレーライス・サラダ・フルーチェ	ご飯・クリームシチュー・蒲鉾と小松菜の卵とじ・漬物
夕				三色丼・味噌汁・煮豆	豚丼・味噌汁・大根とサツマイモの煮物・フルーツサラダ	ご飯・ホルモン煮込み・ポテトサラダ・フルーツミックス和え	たけのこご飯・味噌汁・餃子・フキの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・中華風玉子焼き・ポテトとアスパラチーズ焼き・胡瓜とかぶの浅漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・玉子焼き・コロッケ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根のきんぴら・煮豆・漬物	フレンチトースト・中華スープ・トマトと玉子のふわりソテー・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・天カマ醤油炒め・炒り卵・ハムカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・かぶの煮物・ほうれん草のポン酢炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・あらびきウインナー・スクランブルエッグ・心太
昼	炒飯・ワカメスープ・ニラの子デミ・フライドポテト	海老風味スパゲッティ・野菜サラダ・野菜たっぷりスープ・プリン	ご飯・豚汁・春雨のサラダ・小松とキャベツのナムル・フルーチェ	炒飯・シチュー・アスパラとベーコン・煮豆・フルーチェ	パン盛り合わせ・アスパラとベーコン卵炒め・野菜スープ・メロン	ご飯・味噌汁・焼き魚・大根おろし・トマトと玉子の炒め物・白滝のシーチキン煮	かき揚げ丼・味噌汁・ほうれん草のおかか和え・みかん、バナナ
夕	天丼・味噌汁・煮豆・フルーツミックス和え	そばろ丼・味噌汁・たくあん	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・スパサラ・漬物	うな丼・味噌汁・玉葱、ツナサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・小松菜の胡麻和え	そばろ丼・中華スープ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・天ぷら・大根サラダ・フルーツ和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・フキの煮物・ジャーマンポテト風・手作り巾着	ご飯・味噌汁・フキの油炒め・煮卵・漬物・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・照り焼きチキンボール・炒り卵・ハムツナサラダ	ご飯・スープ・グラタン・麻婆茄子・アスパラとポークソーセージソテー	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・煮豆・ベーコン玉ねぎ炒め物	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・炒め納豆・ラーメンサラダ	ご飯・石狩鍋・大根の煮物・煮卵・かぶの漬物・苺ヨーグルト和え
昼	冷麦・稲荷寿司	ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き・大根おろし・キャベツと桜エビ、サツマイモの炒め煮・トマトのさっぱりサラダ	カレーライス・マカロニサラダ・フルーチェ	かき揚げうどん・お稲荷さん・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳寒・漬物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・大根と豚バラ炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉豆腐・かぶの桜エビ煮・きんぴらごぼう・いちご	カレーライス・フルーチェ
夕	麻婆丼・味噌汁・桃のゼリー和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・ほうれん草のお浸し・煮豆	中華丼・中華スープ・みかんヨーグルト和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉ジューズカン風・キノコソテー・ツナ、玉葱サラダ	ざるラーメン・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘酢あん・キノコソテー・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・二色丼・漬物・桃のゼリー和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・肉豆腐・漬物・里芋の煮付け	ご飯・味噌汁・玉子焼き・茄子の味噌炒め・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・カニクリームコロッケ・胡瓜と大根の浅漬け	ご飯・味噌汁・ホッケほぐし身・ベーコンとピーマンの炒め物・漬物・チーズポテト	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・玉子焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・シューマイ・里芋の煮物・心太・煮豆	ご飯・味噌汁・炒り卵・茄子の胡麻油和え・玉葱ツナサラダ
昼	お好み焼・スープ・ほうれん草のお浸し・フルーチェ・アスパラ	ご飯・味噌汁・ホッケの塩焼き・大根おろし・トマトと玉子のふわとろ炒め・キャベツとさつま揚げのさつと煮	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・アスパラベーコンのバター炒め・豆腐としめじの卵とじ・苺のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ミニサラダ付き・ピーマン塩昆布カニカマ和え・漬物	パン盛り合わせ・玉子とレタスの中華スープ・ジャーマンポテト・フルーチェ	ジンギスカン・おにぎり・いちご	稲荷寿司・冷麦
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・もやしとニラのナムル・茄子とピーマンの味噌炒め	そばろ丼・味噌汁・玉葱、ツナサラダ・スクランブルエッグ	豚丼・味噌汁・漬物・桃	ご飯・味噌汁・野菜炒めのあんかけ・ニラの卵とじ・みかんのヨーグルト和え	三色丼・味噌汁・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きのことじ・胡瓜生姜和え	ご飯・レタスしゃぶしゃぶ・ほうれん草とハムのオイスターソース炒め・キウイ、みかんのヨーグルト和え
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・煮卵・大根の煮物・カレー焼き	ご飯・味噌汁・温玉・大根のきんぴら・冷奴・豚バラ炒め	ご飯・味噌汁・ベーコン、玉葱炒め・胡瓜の生姜和え・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・白菜のなめ茸和え・フルーツヨーグルト和え・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・鯖焼き魚・大根サラダ・フキの煮物		
昼	おにぎり・ぶっかけ天ぷらうどん・たくあん	親子丼・味噌汁・ほうれん草のツナ和え・高野豆腐の生姜煮	カレーライス・レタスと玉子のスープ・もやしのなめ茸和え・みかん缶入りフルーチェ	親子丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し	パン盛り合わせ・野菜たっぷり中華スープ・スペイン風オムレツ・フルーツ		
夕	三色丼・味噌汁・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・豚焼肉・玉ねぎサラダ・たくあん	たらこスパゲッティ・ニラ玉汁・小松菜の白和え	ご飯・白菜のミルフィーユ・みかんのゼリー和え・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し・豚肉のすき焼き・桃		