

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	4
朝				ご飯・味噌汁・大根、手羽先煮・煮卵・シュウマイ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子焼き・ひじき煮	生姜ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・海老グラタン・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・アスパラ肉巻き・紅鮭・ハンバーグ・たらこ・デコポン
昼				生寿司・玉子焼き・ブロッコリーのシーチキン和え・ハンバーグ・お吸い物	パン盛り合わせ・ワカメスープ・スクランブルエッグ・ハム炒め	カレーライス・コールスローサラダ・マンゴーフルーチェ	ご飯・味噌汁・クラムチャウダー・小松菜、キャベツと天カマ炒め
夕				牛丼・漬物・煮卵・ご飯・味噌汁	鶏天丼・お吸い物・南瓜煮・春雨サラダ	もつ鍋ご飯・胡瓜なめこ和え・煮豆・苺	ご飯・味噌汁・海老餃子・天カマ、きのこの煮物・ニラの卵とじ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・フキと天カマの煮物・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・オムレツ・心太	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・天カマとフキの煮物・ポテトコロッケ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ひじき煮・南瓜・茄子・たいみそ和え・たらこ	ご飯・味噌汁・エビクリームコロッケ・ハムエッグ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・海老カツ・肉野菜炒め・梅干し	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・フキ、竹の子煮・クリームコロッケ・フルーツ
昼	ご飯・かき揚げうどん・豚肉と茄子とピーマン炒め・ほうれん草のおかか和え	ご飯・すまし汁・チキンカツ・マカロニサラダ・小松菜のナムル・フルーツ	ご飯・豚汁・春雨サラダ・小松菜とキャベツのナムル・パインフルーチェ	ご飯・きのこシチュー・アスパラとベーコン炒め・フルーチェ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ソーセージ・メロン・トマト	うなぎちらし・ソーメン汁・南瓜の煮物・アスパラとウィンナー炒め	ご飯・すまし汁・かき揚げ丼・ほうれん草と人参のおかか和え・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・唐揚げ・胡瓜めんつゆ和え・きのこのバター炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ジャーマンポテト・トマト	カレーライス・煮豆	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・魚肉ハンバーグ・ニラの卵とじ	ご飯・キノコ汁・ハンバーグ・八宝菜・フキとたけのこの煮物	キーマカレー・フルーツポーチ・煮豆	ご飯・味噌汁・かに玉風甘酢あんかけ・長芋のバター醤油炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ウィンナー炒め・海老グラタン・天カマとキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・切り干し大根・カニシュウマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・クリームコロッケ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・玉子焼き・南瓜の煮物・もやしとちくわの炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン炒め・南瓜甘煮・切り干し大根・アスパラ・コロッケ	ご飯・味噌汁・海老グラタン・鯖の味噌煮・シュウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・大根おろし・大根、がんも煮・ニラの卵とじ・豚肉炒め
昼	炒飯・スープ・キノコハンバーグ・マカロニサラダ・トマト	ご飯・すまし汁・野菜炒め・長芋の梅和え・かぶの酢の物	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・炒飯・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳寒	パン盛り合わせ・オムレツ・ズッキーニのチーズトマトのせ・椎茸とカニカマのお吸い物	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・南瓜とインゲン、椎茸の煮物・カニクリームコロッケ・いちご	ご飯・スープ・和風スパゲッティ・豚肉と茄子のピーマン生姜炒め・豆腐のなめ茸和え
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮物・豆腐のなめ茸和え	ご飯・玉子スープ・焼きそば・ほうれん草のお浸し・麻婆豆腐	親子丼・味噌汁・揚げ芋・インゲンの胡麻和え	うな丼・三平汁・だし巻き卵・大根おろし和え	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・ニラの卵とじ・麻婆豆腐	ご飯・すいとん汁・かき揚げ・トマト・茄子焼き	ご飯・味噌汁・フライドポテト・ニラの卵とじ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ミートボール・玉子豆腐・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・鶏肉の龍田焼き・お好み焼風玉子焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ベーコンエッグ・カニシュウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子豆腐・かぶ、サツマイモ煮あんかけ・キャベツ、天カマ炒め	ご飯・味噌汁・焼きそば・ベーコンと玉子焼き・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉、もやし炒め・カニシュウマイ・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・オムレツ・ニラの卵とじ・キャベツ、もやし豚肉炒め
昼	ご飯・スープ・お好み焼・ほうれん草のおかか和え・アスパラ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・玉子とふわとろ煮・丸天とキャベツの炒め煮・焼鯖	チラシ寿司・すまし汁・筑前煮・野菜サラダ・苺とスクランボ	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の煮物・カニクリームコロッケ	パン盛り合わせ・コーンクリームスープ・マカロニサラダ・フルーチェ	おにぎり・ジンギスカン・苺・焼きいも	ご飯・冷やしラーメン・揚げ出し豆腐・もやしとわかめのナムル
夕	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・ポテトコロッケ	二色丼・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・フルーツ和え	カニチャーハン・ソーメン汁・苺、サクランボ・にら焼き	炒飯・ベーコンとほうれん草炒め・煮豆・たくあん・味噌汁	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆豆腐・漬物	カレーライス	鶏天丼・味噌汁・ベーコン、アスパラの炒め物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・ミートグラタン・ホッケ焼き魚・鶏つくね・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・南瓜の煮物・カニシュウマイ・漬物	ご飯・味噌汁・胡瓜、みかんの酢の物・大根、舞茸炒め・たらこ・もやしのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮卵・なめ茸和え・たらこ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・きんぴらごぼう・宗八焼き魚・アメリカンドッグ		
昼	炒飯・冷やしうどん・かき揚げ・牛乳寒	ご飯・味噌汁・里芋の煮っころがし・コロッケ・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・スープ・お好み焼・豚肉と茄子、ピーマン炒め・とろろ・フルーツ	カレーライス・マカロニサラダ・フルーチェ	パン盛り合わせ・エノキとカニカマのスープ・野菜サラダ・芋サラダ		
夕	天津飯・味噌汁・ほうれん草、ベーコン炒め・玉子豆腐	親子丼・味噌汁・茄子、ピーマンの味噌炒め・煮豆・白菜の煮びたし	そぼろ丼・味噌汁・ほうれん草玉子とえ・煮豆・玉子豆腐	おにぎり・ジンギスカン・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆豆腐・小松菜揚げ炒め		