

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                       |   |   |