

グループホームアウル 6月 献立表  
アウル I・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                                    |
| 朝 |                              |   |   |                                       | ご飯・味噌汁・焼き魚・キャベツと天カマの油炒め・えびの卵とじ               | ご飯・味噌汁・ホッケ・ベーコンとキノコ炒め・漬物                        | ハム・目玉焼き・トマト・ご飯・味噌汁                   |
| 昼 |                              |   |   |                                       | 煮卵・フルーツ・パン・ベーコンとブロッコリーのチーズのせ・ポタージュ           | ご飯・味噌汁・エビチリ・キャベツの卵とじ・大学芋・白玉ぜんざい                 | カレーライス・ゴールデンキウイのヨーグルト和え・きゅうりとトマトのサラダ |
| 夕 |                              |   |   |                                       | ほうれん草のおかか和え・ご飯・味噌汁・煮魚(ホッケ)・コロケ               | ご飯・味噌汁・酢豚・イカと芋の煮物・もずく酢                          | ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・グラタン・ジャーマンポテト         |
|   | 4                            | 5   | 6   | 7                                     | 8  | 9   | 10                                   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・卵焼き・肉巻き・冷奴            | ご飯・味噌汁・ちくわのいそ揚げ・ハンバーグ・目玉焼き・ベーコン             | ご飯・味噌汁・目玉焼き・野菜サラダ・漬物                        | 納豆・鮭・カボチャ・たくわん・ご飯・味噌汁                 | ご飯・味噌汁・ホッケ・ウィンナー・いんげんの胡麻和え                   | ご飯・味噌汁・豚キムチ・野菜サラダ・漬物                            | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・卵豆腐・ベーコン炒め・たくあん         |
| 昼 | 天ぷら・とろろそば・フルーツ・ご飯            | ご飯・味噌汁・豚肉と茄子とピーマンのみそ炒め・アスパラベーコン炒め・スパサラ・フルーツ | おにぎり・スープ・冷やしラーメン・からあげ                       | 天井・味噌汁・きゅうりの酢の物・フルーツ                  | フレンチトースト・ポタージュ・サラダ・牛乳かん                      | カレーライス・スープ・スパゲティサラダ・フルーツ                        | ドリア・トマトの塩昆布和え・ほうれん草のおかか和え・フルーツ       |
| 夕 | ピラフ・味噌汁・コロケ・トマト・レタス・きゅうりの浅漬  | ご飯・味噌汁・すじこ・もやしのニンニク醤油炒め・天カマとしみ豆腐煮物          | ご飯・味噌汁・里芋の煮つころがし・赤魚の煮付け・フルーツヨーグルト           | ご飯・味噌汁・アスパラの卵とじ・デミソースハンバーグ・ほうれん草のお浸し  | ご飯・味噌汁・ぶり大根・漬物・チャプチェ                         | ご飯・味噌汁・マーボ茄子・ほうれん草のなめ茸和え・焼き魚(ホッケ)               | 煮物・スパゲティサラダ・春巻き・味噌汁                  |
|   | 11                           | 12  | 13  | 14                                    | 15   | 16  | 17                                   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・卵焼き・白菜おひたし・ひじきの煮びたし   | ご飯・味噌汁・カボチャ煮・鮭焼き・ほうれん草の胡麻和え                 | ご飯・味噌汁・手作り揚げない野菜・コロケ・サラダ・煮豆                 | 焼き魚(サバ)・カボチャ煮・納豆・インゲンのおかか和え           | ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・目玉焼き・ベーコン・ちくわのイソベ揚げ            | ソーセージ・もずく、キュウリ、カニカマ・卵・味噌汁・イカの塩辛                 | 巨大フワトロオムライス・やさい炒め・ミックスフルーツ・オニオンスープ   |
| 昼 | 天むす・天ぷらそば・ヨーグルト              | おにぎり・味噌汁・焼うどん・イカと天カマの煮物・サラダ                 | ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・かぼちゃコロケ・ちくわの味噌おでん風に         | ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンと茄子のみそ炒め・筑前煮・フルーツ       | シチュー・パン・ベーコンとほうれん草のソテー・煮込みハンバーグ              | 巻き寿司・パン・ウィンナー・カニカマ入りスクランブルエッグ・そうめん・冷しおしるこ・ゲソフライ | いなり寿司・キノコそば・煮豆                       |
| 夕 | チャーハン・カニクリームコロケ・スパゲティサラダ・味噌汁 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・すき煮・里芋入りきんぴらごぼう                | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・もずく酢・キャベツの卵とじ               | ご飯・味噌汁・煮物・カレーの煮付け・フルーツヨーグルト・サラダ       | ご飯・味噌汁・厚揚げのキノコあんかけ・青椒肉絲・オクラと山芋の和え物           | 味噌汁・イカゲソ・サラダ・ほうれん草の卵炒め・ケチャップライス                 | バターチキンカレー・味噌汁・もずく酢                   |
|   | 18                           | 19  | 20  | 21                                    | 22   | 23  | 24                                   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・煮豆・ハムエッグ・サバの味噌煮・ハンバーグ | ご飯・すり身汁・あんかけ鮮・ひじき煮                          | ご飯・味噌汁・納豆・ベーコンエッグ・サバのみぞれ煮                   | ご飯・味噌汁・焼ホッケ・きゅうりの酢の物・キムチ・ほうれん草のなめ茸和え  | ご飯・味噌汁・豚キムチ・切り干し大根                           | ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・スパニッシュオムレツ・オクラ納豆               | ご飯・味噌汁・ハム・目玉焼き・ほうれん草の胡麻和え            |
| 昼 | 天井・味噌汁・大根おろしのなめ茸和え・漬物・フルーツ   | 天ぷらそば・おむすび・エノキのハム巻き・漬物・フルーツ                 | アジフライ・味噌汁・ご飯・豚肉と野菜炒め・フルーツ・マカロニサラダ           | おむすび・味噌汁・和風スパゲティ・鶏の甘煮あんかけ・もずく酢・フルーツ   | パン・マカロニサラダ・フルーツ・スープ                          | ご飯・味噌汁・ソーセージとアスパラのバター炒め・すき焼き煮・サラダ               | かつ丼・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ・フルーツポンチ・味噌汁  |
| 夕 | ご飯・味噌汁・煮魚・コロケ・ちくわなっとう        | ご飯・味噌汁・もずく酢・バラ肉白菜のすき煮・キノコとベーコンの炒め物          | 味噌汁・ご飯・ブロッコリーとおかか和え・ハンバーグ・かに玉・長芋となめ茸和え      | ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・きゅうりのツナ和え・アスパラベーコン・フルーツ | ご飯・味噌汁・すき焼き肉豆腐・ほうれん草のおひたし・カボチャの煮付け           | ご飯・味噌汁・魚の煮物・エビかつ卵とじ・サラダ                         | 焼うどん・マカロニサラダ・フルーツポンチ                 |
|   | 25                           | 26  | 27  | 28                                    | 29   | 30  |                                      |
| 朝 | 炊き込みご飯・味噌汁・目玉焼き・中華クラゲ        | ご飯・味噌汁・コロケ・サバとピーマンの炒め物・いんげんの胡麻和え            | 混ぜご飯・味噌汁・油で揚げないメンチカツ・カボチャ煮                  | 枝豆とコーンの炒め物・だいこんとひき肉の煮物・サバの塩焼き・ご飯・味噌汁  | ご飯・味噌汁・ししゃも・里芋の煮物・きゅうりの浅漬                    | ご飯・味噌汁・やさい炒め・マカロニサラダ・煮豆                         |                                      |
| 昼 | 赤飯・味噌汁・筑前煮・春巻き・チキンナゲット・あんみつ  | ご飯・味噌汁・だいこんとちくわのおでん・サラダ・チャプチェ               | おにぎり・スープ・冷やしラーメン・からあげ・冷しラーメン・中華スープ・里芋とイカの煮物 | 冷しソーメン・おむすび・なめこのおろし和え・なます・フルーツ        | パン・マカロニサラダ・フルーツ・スープ・マカロニサラダ・コンソメスープ・トマト・フルーツ | ミートスパゲティ・スープ・野菜サラダ・ほうれん草とベーコンのバター炒め             |                                      |
| 夕 | 蕎麦・トマトサラダ                    | ご飯・味噌汁・マカロニのコンソメ炒め・豚肉と厚揚げ煮込み・フルーツ・大学芋       | ご飯・味噌汁・八宝菜・サラダ・フルーツ盛り合わせ・漬物                 | ご飯・味噌汁・もずく酢・麻婆豆腐・肉野菜炒め                | ご飯・味噌汁・カツとじ・フルーツヨーグルト                        | ご飯・味噌汁・白菜のなめ茸和え・マーボーなす・豚肉の卵とじ                   |                                      |