

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	
		6月1日	2	3	4	5	6	
朝		ご飯・なめたけ汁・カボチャ煮・キャベツとゴボウの卵あんかけ・焼鮭・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・煮豆・ほうれん草の卵焼き・ホッケ焼・フルーツ・牛乳	炊き込みご飯・味噌汁・炒り卵・里芋煮物・レタスとソーセージ炒め・ポテトベーコン・シンビーナッツ味噌	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・かぶと揚げの煮物・もずく納豆・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブルとベーコンの炒め物・アスパラ味噌マヨ風・ニラの卵とじ・コーンコロケ・リンゴ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・キョーザ・漬物・もずく酢・牛乳	
昼		ご飯・味噌汁・茄子とハンバーグのトマト煮込み・春雨サラダ	チキンカレー・卵スープ・ゴーヤチャンプルー・フルーツヨーグルト・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・カレイ唐揚げ・イカサラダ・漬物・煮豆・水菜とソーセージの和え物	ハッシュドビーフ・スープ・茄子とペンネのトマト煮・きゅうりとわかめの酢の物・バナナオレンジヨーグルト	ご飯・芋団子汁・野菜入り巻き豚肉ロール・ブロッコリー人参添え・キュウリワケガニカマサラダ・煮豆・筑前煮	カレーライス・四川卵あんかけ・ラーメンサラダ・煮豆・フルーツポンチ	
夕		ご飯・味噌汁・タラフライ・いなりソーメン・生姜焼肉・里芋煮・ラーメンサラダ・パン	ご飯・納豆汁・焼魚・わさび菜のごま和え・ネギとちくわのマーボー春雨・カニ玉	ご飯・味噌汁・大根豆腐・天ぷらの中華風煮物・豚焼肉・ちくわ入りグリーンサラダ	ひき肉そぼろ丼・味噌汁・チカの子天ぷら・フキとカマボコの煮物・茄子とカリフラワーの炒め物	ご飯・味噌汁・松前漬・水菜シーチキンサラダ・つば鯛焼・煮物	ご飯・味噌汁・和風麻婆豆腐・キャベツ茄子天カマ煮物・芋とホタテのあんかけ・サラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・いんげん天・たくあん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・エノキ人参玉ねぎ卵とじ・紅鮭・茄子ピーマンねぎ大葉の味噌炒め・ダシ巻き卵・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ウインナーとトマト和え・キュウリの酢の物・生アゲの煮物・牛乳	おじや・味噌汁・マカロニのナポリタン炒め・焼き芋・小松菜ピーナッツ和え・スペイン風オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうの鶏そぼろ煮・マカロニサラダ・舞茸のおろしポン酢和え・大豆とひじきの煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ天カマ煮物・オムレツ・野菜炒め味噌味・牛乳	ご飯・味噌汁・芋ウインナー・いんげん煮・ミートオムレツ・レタスと根菜のサラダししゃも焼	
昼	ご飯・さつま芋とブロッコリーのシチュー・豚肉ともやしのキムチ炒め・コロケ・水菜とハムの胡麻サラダ・昆布サラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・肉団子茄子とピーマンのケチャップ炒め・天カマ白菜人参のあんかけ煮・キムチと豆腐の春雨煮・みかんヨー	五目釜めし・味噌汁・茸フルーチェ・鯖の塩焼き・大根おろし・鶏のみぞれ煮・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・ホイコーロー・カレーコロケ・昆布巻き・漬物	焼きおにぎり・うどん汁・かき揚げ・なめこおろし和え・煮豆・里芋大根煮物	ご飯・味噌汁・白菜肉団子鍋・サラダ・卵豆腐	ご飯・餃子スープ・トマト・たこ焼き・昆布巻き・キュウリ漬物・チンジャオロース・パイナップルシロップかけ	
夕	ご飯・味噌汁・サンマ焼・鶏肉野菜煮込み・春雨の酢の物・竹の子人参のきんぴら	ご飯・すまし汁・海老白身魚・ピーマンのフライ・じゃが芋のキッシュ・揚げの含め煮・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜と桜エビの炒め物・フキの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・お刺身・フキの子天カマ煮・煮豆・麻婆豆腐春雨・キュウリ梅酢和え	ご飯・味噌汁・にらの卵とじ・茄子の煮物・ゴボウサラダ・松前漬	ご飯・味噌汁・野菜とシーフードの中華あんかけ・エリンギとチンゲン菜卵とじ・つば鯛焼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・白菜うま煮・カボチャのあんかけ・カリフラワーのグラタン	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンキャベツ炒め・山芋天カマ煮・鶏唐揚げ・だし巻き卵・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉大根人参煮物・長芋のもずく酢和え・煮豆・ほうれん草玉ねぎの卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・きゅうりと桃サラダ・アスパラのゴマ和え・ホタテ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・糸こんにゃくと豚肉の煮物・ブレンオムレツ・野菜サラダ・焼魚・牛乳	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・かぶと揚げ白菜の煮物・なめたけ納豆・桃入りフルーツ・牛乳	五目ご飯・味噌汁・トラウト照南焼・マーボー春雨・アスパラ・ホッキサラダ・漬物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・じゃが芋煮・野菜炒め・佃煮・漬物・苺	
昼	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・切干大根煮物・大豆の煮物・セロリ醤油漬	ご飯・味噌汁・焼そば・茄子とピーマンの炒めもの・数の子・佃煮・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子の豚肉巻き・さつま芋甘露煮・メロン・サーモマリネ・茹でブロッコリー	ご飯・味噌汁・豚キムチ・大根おろし・春雨サラダ・メロン	茄子カレー・春雨スープ・大根山芋おくらサラダ・揚げ出し豆腐・煮豆・メロン	ご飯・味噌汁・味噌おでん・カボチャクリーム煮・梨佐詰・鶏肉長芋卵の甘辛煮	ご飯・かけそば・焼魚・麻婆豆腐・チーズポテト・厚揚げとキャベツの炒め物	
夕	ご飯・タラのすり身汁・ししゃも焼・きのこネギのバター醤油・チキンゲットと野菜の炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・肉じゃが・ほうれん草のおひたし・ひじき煮	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・大根と天ぷらの煮物・ニラお浸し・肉団子と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・茄子と玉ねぎの煮物・豚肉と野菜の中華炒め	ご飯・ホッケ焼・白菜豚もも包み蒸し・ナムル	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト・大根シーチキン・サラダ・ほうれん草お浸し・たくあん・苺	ご飯・味噌汁・エビグラタン・ニラ玉・サンマ煮付け・漬物・マンゴーフルーツ	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・具だくさん揚げ包み煮・いか煮付け・アスパラと焼豚の炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ブロッコリー人参玉ねぎの炒め・鶏肉とさつま芋の煮物・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・ハムとインゲン竹の子の炒め物・さつま芋・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ天カマ煮・大根油あげ煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・芋とハムのカレー炒め・ひじきの煮物・トマト・ウインナー・茄子の味噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・オムレツ・餃子・ウインナーカボチャ煮・牛乳	わかめご飯・味噌汁・里芋と鶏肉の煮物・キャベツと野菜天炒め・カブと厚揚げの煮物・牛乳	
昼	寿司(マグロ・玉子・サーモン)・とびっこ・甘エビ)・天そば・茶碗蒸し	カレーライス・卵と春雨スープ・大根と豆腐の煮物・もやしピーマン炒め・ラーメンサラダ・桃ヨーグルト	カボチャシチュー・ご飯・味噌汁・フルーツポンチ・サラダ(きゅうり・ハムかまぼこ・トマト)・たくあん	冷やしラーメン・おにぎり・じゃこ・スイカ・茄子ピーマン味噌炒め	ご飯・ソーメン汁・もずく・キュウリのお和え物・海鮮あんかけ・マンゴー	ご飯・シチュー・あんかけ焼きそば・きゅうりときくらげのお和え物・さつま芋甘露煮・スイカ	赤飯・ソーメン汁・カニ身煮物・フルーツポンチ・刺身(マグロ・サーモン)・漬物	
夕	ご飯・きのこ汁・宗八焼・ほうれん草ゴマ和え・水菜と玉ねぎの卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・フキとカマボコの煮物・トマトサラダ・豆腐のなめこかけ	ご飯・味噌汁・和風マーボー・茄子・カボチャ煮・シーフード野菜炒め	ご飯・味噌汁・お好み焼き・焼魚・漬物・里芋のゴマ和え	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・肉じゃが・水菜シーチキン・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・茄子のカレー炒め・ほうれん草納豆和え・卵豆腐・松前漬	ご飯・すり身汁・焼魚・煮豆・漬物・竹の子と厚揚げ煮物・カボチャ天ぷら	
	28	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー炒め・里芋人参天カマ煮物・煮豆・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・シューマイ・ブロッコリー・みかん・ササギと竹輪煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋天カマ煮・白菜のそぼろあんかけ煮・バナナとはっさくのゼリー					
昼	ご飯・味噌汁・野菜のひき肉炒め・大根と豆腐の煮物・たくあん・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・焼魚・ホイットアスパラ・チャーシュー・卵入り小揚げ含め煮・茄子のしょう油もみ	ご飯・味噌汁・冷やし中華・茄子のいそぎ・温キャベツ・鶏唐揚					
夕	豆ごはん・味噌汁・焼魚・ホタテの甘煮・湯豆腐・松前漬	ご飯・キャベツと豚肉みそコマ炒め・味噌汁・カボチャ煮・茄子玉ねぎほうれん草の卵とじ	ご飯・味噌汁・漬物・すき焼き風煮・竹の子みそ煮・ポテトサラダ					