

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	5
朝			ご飯・味噌汁・すじこ・玉子焼き・おふくろ煮・ウインナー・漬物	ご飯・味噌汁・大根の天カマ煮・肉団子と白菜とブナビーの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじきと豆腐と揚げの煮物・キャベツと天かまの炒め物・大福豆・青シソの実	ご飯・味噌汁・南瓜といんげんの煮物・納豆・漬物・メロン	ご飯・味噌汁・野菜の大豆煮・たらこ・煮豆・かぶ入りキムチ・バナナヨーグルト
昼			キーマカレー・舞茸の玉子とじスープ・シーチキンサラダ・フルーツポンチ	天津井・中華スープ・餃子・杏仁豆腐	ご飯・シチュー・玉子サラダコロッケ・(トマト・グリーンアスパラ添)・小松菜とシーチキンの和え物・トロピカルフルーツ	煮込みうどん・麻婆茄子・ササミサラダ・バナナとキウイのフルーチェ	焼きそば・エビ入おにぎり・コンソメスープ・さつま芋の甘露煮・ワイン漬け
夕			ご飯・味噌汁・タラの西京漬け・白菜とほうれん草の梅紫蘇和え・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・長芋の梅紫蘇和え・水菜とハムのサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き(キャベツ添)・もやしとピーマンの明太子和え・煮豆	ご飯・味噌汁・刺身・もやしとがんもどきの煮物・いんげんとソーセージの炒め物・かぶとトマトとブロッコリーのドレッシング	ご飯・味噌汁・春巻き・肉団子と茄子のあんかけ・白菜と人参のあんかけ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・チーズとベーコンのスクランブルエッグ・なます	ご飯・味噌汁・がんもと天カマと大根の煮物・白菜と豚肉の酒蒸し・菜っ葉と白滝の炒め物	ご飯・味噌汁・キムチ入納豆・もやしとニラと竹輪の炒め物・煮豆・漬物・イチゴフルーチェ	ご飯・味噌汁・もやしとピーマンとソーセージの炒め物・野菜大豆煮・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・大根と人参とふぎと天カマの煮物・ほうれん草の白和え・煮豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・南瓜の甘露煮・ペンネとピーマンとソーセージのケチャップ炒め・キャベツと桜海老のお好み焼き	ご飯・味噌汁・白菜とシューマイのあんかけ・天カマとかぶの煮物・山菜ときのこのトピッコ和え
昼	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・水菜とトマトのサラダ・さつま芋とじゃが芋の煮付け	おろし山菜そば・春雨入り麻婆茄子・かぶとしその美漬・梅とバナナのヨーグルト和え	牛丼・味噌汁・煮豆・冷しゃぶサラダ・長芋と大葉の天ぷら・梅	チキンカレーライス・ワカメと玉子のスープ・ラーメンサラダ・きゅうりと大根の漬物	カツ丼・味噌汁・ほうれん草とワカメと豆腐のサラダ・フルーツヨーグルト	肉うどん・梅紫蘇と桜エビのおにぎり・ブロッコリーと玉子のサラダ・フルーツポンチ	カレーピラフ・ポトフ・キムチの野菜サラダ・アスパラの中華炒め・フルーツヨーグルト
夕	稲荷ずし・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・竹輪とナルト入りもずく・ニラとエビの蒸し玉子	ご飯・味噌汁・うなぎの柳川風・麻婆豆腐・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・銀ガレイ味噌漬・ほうれん草の白和え・筑前煮	ご飯・味噌汁・ハラミサーモン焼・肉じゃが・心太・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・たら粕漬け焼・青梗菜とうずらの卵の中華煮・ポテトサラダ・ポタンエビの刺身	豚丼・味噌汁・もやしと茄子とピーマンの炒め物・中華サラダ	クリームパスタ・コンソメスープ・ゆで卵とレタスとトマトのサラダ・三色豆
	13	14	15	16	17	18	19
朝	人参とチーズのリゾット・南瓜の牛乳スープ・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ(キャベツ・プチマト添)・ゴマ豆腐と枝豆豆腐・あみえび・たくあん	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と天カマと白滝の煮物・ほうれん草のパター炒め・くるみじゃこ・大福豆	ご飯・味噌汁・梅入り納豆・さつま芋の甘露煮・ふぎと天カマの炒め物・フルーツヨーグルト・たまり漬け	ご飯・三平汁・たらこ・煮豆・ふぎと天カマの煮物・春雨の中華風サラダ	ご飯・味噌汁・つくねと茄子の炒め物・天カマと人参の白滝煮・春雨サラダ・ゆず風味・バナナとバインのジュレ	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツの玉子とじ・ピリ辛ポテトサラダ・野菜の大豆煮
昼	うどん・茄子とニラの玉子とじ・とびっこと水菜のサラダ・くるみ白じゃこ・たくあん	帆立のかき揚げ冷麦・うま煮・ほうれん草の白和え・トロピカルフルーツ	カレーライス・玉子スープ・大根とワカメのサラダ・南瓜煮・フルーツカクテル	親子丼・味噌汁・エビチリ・きゅうりとワカメの酢の物	えびのかき揚げ・ソーメン・稲荷寿司・南瓜甘煮・ブロッコリーサラダ	チキンピラフ・水餃子・エビサラダ・スイカとバインフルーツヨーグルト	ハヤシライス・春雨と白菜のスープ・スモークサーモンサラダ・たらこスパゲティ・ロピカルフルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・かぶと天カマの煮物・ソイの西京焼・小松菜のゴマ和え・山菜の炒め物	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・みかん	牛丼・味噌汁・アスパラの中華サラダ・もやしと茄子の炒め煮・玉子豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・アスパラとベーコンと玉子のオイスターソース炒め・一夜干ホッケの焼物・千切り長芋の和え物・ラーメンサラ	漬サーモンのご飯・味噌汁・エビと野菜のあんかけ・きゅうりとキャベツのしば漬け・酢豚風	ご飯・味噌汁・粕鮭の焼物・サラダうどん・クリームあんみつ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・春雨サラダ・人参の白和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・金目鯛の西京焼・おふくろ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ふぎと人参と揚げの煮物・玉子焼き・ソーセージ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・タラの西京漬け・ゴボウサラダ・納豆・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭の甘酢あんかけ・ほうれん草の梅和え・白菜とひき肉の味噌炒め・根菜煮	ご飯・味噌汁・茄子のそぼろ煮・鮭フレーク・ゆでブロッコリー・千切り大根の梅紫蘇和え・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・金目鯛の西京焼・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・竹輪と大根の煮物・煮豆・かぶの漬物
昼	稲荷ずし・味噌汁・豚の生姜焼きのせ冷しそうめん・里芋のゴマ和え	おにぎり・ぶっかけえび天うどん・ゆず春雨のきのこ和え・らっきょうとねぎの酢味噌和え	冷しラーメン・えのきともずくの酢の物・水餃子スープ	えび天そば・おにぎり・ほうれん草と竹輪のゴマドレッシング和え・フルーチェ	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・野菜の玉子とじ	ご飯・味噌汁・エビチリ・青梗菜と天カマの炒め物・煮豆・キウイフルーツ	冷やしラーメン・コンソメスープ・アスパラのベーコン炒め・もやしの梅紫蘇和え・レタスの海苔サラダ・じゃが芋の塩煮
夕	ご飯・味噌汁・銀ガレイの味噌漬焼・肉じゃが・キャベツの紫蘇漬和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・茄子とピーマンの中華炒め・春雨サラダ	カツ丼・味噌汁・レタスの海苔サラダ・きゅうりと茄子の浅漬	ご飯・味噌汁・焼干ほっけ・南瓜そぼろ煮・エビチリ・アスパラと竹輪のピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ジャーマンポテト・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根の煮物・長芋と山菜の紫蘇和え	ご飯・味噌汁・鶏から揚げの香味ソースかけ・ほうれん草の白和え・ゴボウサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・さんま缶・玉子豆腐・納豆	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・もやしと水菜の和え物・ゴマ昆布・三色豆	ご飯・味噌汁・大根と根菜の煮物・煮豆・マカロニとウインナーの炒め物・人参と玉ねぎのあんかけ焼売	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・シューマイ・紫蘇の実・煮豆			
昼	ご飯・舞茸スープ・パンパンジー・生ハムのマリネ・きんぴらごぼろ・すいか	鮭おにぎり・かきあげのせ冷やしそうめん・鶏の照焼・フライドポテト・たくあん・トロピカルフルーツとバナナ	ご飯・味噌汁・ズッキーニとカリフラワーのトマト煮込みハンバーグ・春雨サラダ・白菜の梅かつお和え・すいか	カレーライス・えのきと玉子のスープ・麻婆春雨・フルーツカクテル			
夕	豚丼・味噌汁・じゃがバター・うにくらげ・りんご	ご飯・味噌汁・焼きほっけ・ピーマンのそぼろ炒め煮・エビと椎茸の玉子とじ・大根のワイン漬け	カツ丼・味噌汁・ワカメとエノキの酢の物・たくあん	ご飯・味噌汁・粕漬さんま焼・豆腐のすき煮・いかと水菜の生姜あんかけ			