

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・焼紅鮭・オムレツ・さつま芋甘露煮・ブロッコリーと人参のナムル炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこの玉子とじ・アスパラの肉巻き・はんぺん・鯖とキャベツの味噌炒め・バナナ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根のそぼろ煮・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布巻き・豆・ソーセージ・レタスサラダ
昼				ご飯・味噌汁・焼紅鮭・かぶと海老団子の煮物・春巻き・長芋の梅菜蘇和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・海老と野菜のかき揚げ・南瓜豆腐・昆布巻き・トマト	チキンカレー・水餃子スープ・大根の春雨サラダ・茄子とピーマンの揚げ浸し・かぶと胡瓜の浅漬	お弁当(炊き込みご飯・エビチリ・ウインナー・だし巻き玉子・煮豆・コーンと枝豆の炒り煮・南瓜甘煮・フルーツポンチ)・味噌汁
夕				ご飯・味噌汁・すき焼き・小町巻き・南瓜のサラダ・里芋と大根の煮物・さわらの西京焼	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ミートオムレツ・ふきと蕨と天かまの煮物・野菜と生ハムのサラダ	ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜の甘煮・おふくろ煮・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・親子煮・紅じゃこ・茄子とピーマンの味噌炒め・かぶと蕨と竹輪の煮物・ほうれん草の胡麻和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・ニラ玉・南瓜の醤油煮・ハムと玉ねぎのマリネ・焼ほっけ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紅じゃこ・黒豆・ほうれん草のなめ苺和え・ささみのパン粉焼・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サーモンとミックスベジタブルのサラダ・いんげんの胡麻和え・桃缶のヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ハーブチキン・天かまとインゲンの炒め物・焼鮭・スパゲティサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・おから和え・ウインナー・天かま炒め焼・アスパラのベーコン巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・メンチボール・たらこ・ほうれん草とカニカマの和え物・牛乳・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・グリーンアスパラとソーセージの炒め物・きのこのバター炒め・うまみ昆布・キウイフルーツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼鮭・おふくろ煮・玉子とソーセージのケチャップ炒め・茄子とピーマンの味噌炒め・フルーツポンチ	福荷寿司・冷やしソーメン・大根と鶏肉のさっぱり煮・小松菜のお浸しのおかか和え	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・蕨と竹輪の煮物・メンチカツ・パイナップル	炒飯・インスタントラーメン・茄子の味噌田楽・ニラの玉子とじ・ウインナー・キウイフルーツ	キーマカレー・玉子スープ・南瓜の甘煮あんかけ・天かまと蕨の煮物・ポテトサラダ	ご飯・うどん汁・里芋と人参といんげんの煮物・甘豆・玉子豆腐・マカロニ・ベーコンのチーズケチャップ炒め	ご飯・水餃子スープ・タロコスパゲティ・焼ほっけ・肉団子のグラタン・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・ニラの玉子とじ・かぶと天かまの煮物・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・焼鯛・南瓜煮のそぼろあんかけ・昆布の佃煮	ご飯・豚汁・ピーマンの肉詰め・蕨と大根となるとの煮物・もやしのナムル・玉子豆腐・毒とキウイ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・竹輪のオニオン和え・南瓜あんかけ・芋とささぎの煮物・かぶとずら卵の煮物	ご飯・味噌汁・たらの蒸し焼き・揚げと卵の煮物・野菜サラダ・蕨の油炒め・トマト	ご飯・味噌汁・肉団子の野菜甘酢あんかけ・長芋の梅ポン酢和え・ラーメンサラダ・毒	ご飯・味噌汁・焼宗八・煮豆・南瓜のあんかけ・ササミカツ・ハムサラダ・茄子とピーマンのピリ辛炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・おから煮・煮豆・南瓜甘煮あんかけ・ソーセージ炒め・だし巻き玉子・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほっけの醤油焼・ハムの塩コショウ焼・おくら納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜煮・ささみの香草パン粉焼・ほうれん草のトビッコ和え・小町巻き・みかんヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・アスパラの炒め物・トマト・ハムの玉子炒め・黒豆	ご飯・味噌汁・ペンネアラビアータ・かに玉・おから・焼ほっけ・ソーセージときのこの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・イカオクラ納豆・梅干・白菜のゴマビーナッツ和え・焼売・天かまと白菜の炒め煮・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・かぶと天かまの煮物・サーモンサラダ・ミックスフルーツのヨーグルト和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・豚肉ジグスカン・わかめと胡瓜の酢の物・あずき南瓜	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・きんぴらごぼう・キャベツの千切りの梅肉和え・洋梨	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・黒豆・フルーツヨーグルト	鮭フレークご飯・ニラ玉スープ・ナスの豚肉巻き・中華くらげと水菜の和え物・心太・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・里芋と人参の煮物・鱈粕漬焼・きんぴらごぼう・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・ソーセージのケチャップ炒め・鶏肉と白菜と天かまの煮物・冷奴のなめ苺のせ	ご飯・味噌汁・きのこのチーズのケチャップ煮・南瓜の煮物・焼つぼ鯛
夕	ご飯・帆立の味噌汁・鯖の味噌煮・いんげんとえのきの肉巻き・ゴマ豆腐・高野豆腐の煮物・バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁・焼目抜き・もやしのナムル・もずく酢・じゃが芋と挽肉の炒め煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜とかつお節の和え物・胡瓜とハムと玉子の中華風和え・昆布巻き	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・山菜と大根の煮物・春雨サラダ・小町巻き・サーモンのとろろ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・焼さんま・ニラの玉子とじ・野菜炒め・胡瓜のなめ苺和え・大根とウインナーの味噌煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鶏の竜田焼・揚げ納豆・大根の玉子とじ・ほうれん草のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・レタスとミニトマトのサラダ・キャベツと天かまの油炒め・もやしのナムル
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・うまみ昆布・きのこの中華炒め・肉団子・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムとほうれん草の玉子炒め・ポテトサラダ・昆布の佃煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の煮物・焼鮭・納豆・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・たらこ・大根の煮物・南瓜団子・目玉焼き・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・小松菜の玉子とじ・生姜焼・いんげんのピーナッツ和え・切干大根・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル・納豆・オクラとワカメのサラダ・竹輪とソーセージと胡瓜の和え物・果物のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚とレタスと豆腐の炒め物・さつま芋甘露煮・昆布海苔納豆・黄桃フルーチェ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ワカメと春雨のスープ・クリームパスタ・里芋と天かまの煮物・鶏ごぼう・フルーツヨーグルト	福荷寿司・味噌汁・大根の塩煮・サーモンのマリネサラダ・南瓜の甘露煮	ご飯・味噌汁・コロケ・ミックスベジタブル・心太・白滝と玉ねぎと肉の煮物・ウインナーと玉子の炒め物・寒天ゼリー	カレーライス・野菜スープ・ゆで卵入りグリーンサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・魚肉ソーセージとウインナーのケチャップ炒め・大根と豆腐の煮物・おふくろ煮	鮭弁当(焼鮭・白身フライ・竹輪の天ぷら・野沢菜漬)・うどん汁・煮豆・昆布巻き・フルーツポンチ	ケチャップライス・味噌汁・ハンバーグ・ミックスベジタブルの塩コショウ炒め・ブロッコリー・フライドポテト・人参のグラッセ
夕	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・玉子とじ・焼ほっけ・ほうれん草のお浸し・トマト・果物のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ほっけの味噌焼・豚肉と白菜のあんかけ煮・昆布巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・鱈の大葉包み焼・南瓜の甘煮・筑前煮・あんかけ焼きそば・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・キウイと白桃	ご飯・味噌汁・つくね煮・ポテトサラダ・胡瓜とワカメの酢の物・パイン	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・かぶと天かまの煮物・ほうれん草の胡麻和え・カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼つぼ鯛・トマトとオクラと大根のサラダ・小町巻き・煮豆
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜の醤油煮・おから・焼鮭・バナナと黄桃のヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ひじき煮・筑前煮・かぼちゃあんかけ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げの煮物・豚肉と野菜の炒め物・煮豆・納豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンと舞茸のバター醤油炒め・ポテトサラダ・かぶの挽肉あんかけ煮・ウインナー・南瓜豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜とさつま芋のきんとん・人参とほうれん草入だし巻き玉子・煮豆・あんず漬・牛乳		
昼	ご飯・味噌汁・海老の天ぷら・焼そば・胡瓜となるとの土ピッコ和え・昆布と天かまの煮物	ご飯・お吸い物・刺身盛り合わせ・ヒレカツ・ワカメの酢の物・お浸し	ご飯・味噌汁・豚ジグスカン・玉子焼き・茄子とピーマンのゴマ味噌かけ・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・焼鯖・ハム・ポテト・大根と竹輪の煮物・ブロッコリー・煮豆	ご飯・味噌汁・和風おろし煮込みハンバーグ(ブロッコリー添)・粉ふき芋・野菜サラダ・バナナヨーグルト		
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・大根と人参の煮物・煮豆・かぼちゃの甘煮あんかけ・天津・漬物・キウイとバナナ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草のトビッコ和え・湯豆腐・じゃが芋と鶏ひき肉の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ・麻婆キャベツ・ナルトと里芋の煮物・小町巻き・煮豆・洋梨ヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚キムチ・もやし和え・冷やしラーメン・煮豆・シーチキンと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・キャベツと天かまの炒め物・カニカマ入り玉子焼き・長いもの酢の物・煮豆・佃煮		