

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
朝						ご飯・味噌汁・納豆・南瓜煮・カニ足・水菜サラダ	ご飯・味噌汁スクランブルエッグ・煮豆・天かまとふきの煮物・玉ねぎのベーコン炒め
昼						カレーライス・ワカメと玉子のスープ・いんげんの胡麻和え・白菜の梅肉和え・フルーツミックス	天ぷらうどん・焼たらこおにぎり・昆布巻き・春雨のサラダ
夕						ご飯・味噌汁・鱈の粕漬け・胡瓜のトビッコ和え・とろろ芋・肉団子とニラとねぎの甘酢あんかけ	漬サーモン丼・味噌汁・ひじきと豚肉の煮物・白菜の梅肉和え・たくあん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・胡瓜とワカメの酢の物	炊き込みご飯・味噌汁・中華風サラダ・子持ち昆布	ご飯・味噌汁・舞茸と白菜の玉子とじ・生姜焼き・バナナヨーグルト	生姜ご飯・お吸い物・ジャーマンポテト・焼たらこ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・だし巻き玉子・水菜とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・きんぴらごぼう・天かまと生揚げの煮物	ご飯・味噌汁・シメジ焼・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え
昼	豚肉丼・味噌汁・水菜とオホーツクの梅肉酢和え・たくあん	ご飯・味噌汁・ザンギ・スクランブルエッグ・たくあん	玉ねぎパスタ・玉子スープ・コロケ・ポテトサラダ	帆立ピラフ・水餃子スープ・春雨サラダ・たくあん	うどん・ふきとワカメの酢味噌・大学芋・洋梨缶	キーマカレー・ベーコンとほうれん草のスープ・大根の塩サラダ・カクテルフルーツ	回転すし(海老・帆立・まぐろ・サーモン・玉子・トビッコ・ヒラメ)・ソーメン汁・たくあん
夕	鮭おにぎり・カレー南蛮・春雨サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼トラウトサーモン・さつま芋のそぼろあんかけ・うまみ昆布・マカロニサラダ・みかんとマンゴー	ご飯・味噌汁・煮しめ・湯でアスパラと人参のグラッセ・粉ふき芋の三点盛り・豚ロースの味噌漬焼	チキンタルタル丼・味噌汁・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・大福豆・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・トンカツ・トマトと大根のサラダ・ふきと椎茸の煮物	ご飯・味噌汁・かすべ・海鮮春雨・漬物・桃プリン	ご飯・味噌汁・大根の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・きのこ汁・炒め納豆・大根と胡瓜の梅肉和え・煮豆	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子(大根おろし添え)・いんげんと人参の白和え・キャベツと胡瓜の浅漬け・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・トラウトサーモンのバター焼・水菜サラダ・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・茄子焼・白菜漬・大根サラダ	カレー風味シーフードピラフ・味噌汁・ミートボール入スクランブルエッグ・煮豆・なると小松菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・スクランブルエッグ・おでん(大根と竹輪)	ご飯・味噌汁・焼鯖ほっけ・ほうれん草とツナのサラダ・さつま芋の甘煮
昼	ご飯・鮭シチュー・鱈のムニエル(トマト添え)・ふきとひじきの煮物・ポテトサラダ	鮭天ぷらそば・南瓜の甘煮・ほうれん草の白和え	カレーライス・さつま芋巾着・トマトのイタリアンサラダ・かぶと玉子のスープ	稲荷寿司・味噌汁・餃子・フキとひじきの煮物・かぶ浅漬	ご飯・豚汁・南瓜の茶巾あんかけ・海鮮お好み焼・煮しめ・たくあん	ひじきの混ぜご飯・帆立のすり身汁・マカロニサラダ・ほうれん草の白和え	うどん・おむすび・レタスとハムのサラダ・たくあん・黄桃
夕	五目混ぜご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ほうれん草の胡麻和え・キウイフルーツ	ご飯・ニラ玉スープ・鶏肉のトマト煮こみ・マカロニサラダ・白菜とツナの和え物	ご飯・ニラ玉スープ・豆腐ハンバーグ・茄子とピーマンの中華炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・イタリアンサラダスパ・鮭の和風あんかけ・胡麻豆腐の梅肉和え・ソーセージとロケットの和え物	ご飯・鶏の照焼き(ブロックリー添)・玉子豆腐・いんげんの胡麻和え	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・ワカメと竹輪の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・白菜ときのこと豚肉の蒸し煮・茄子とピーマンの炒め煮・大学芋・苺
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・しめじ焼・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・大根とワカメのサラダ・バナナのババロア	ご飯・味噌汁・スパニッシュオムレツ・納豆・茄子とピーマンの甘辛炒め	ご飯・味噌汁・焼鮭・うま煮・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・焼つばね・白菜と挽肉の酒蒸し・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鱈・南瓜煮・みかん・胡瓜サラダ	混ぜご飯・味噌汁・じゃが芋と生揚げの味噌煮・焼宗八・ツナ入スクランブルエッグ
昼	ちらし寿司・お吸い物・煮しめ・野菜の肉巻き・かぶと胡瓜の漬物	カレーライス・青梗菜のスープ・水菜サラダ・白桃と黄桃	カルボナーラ・ソーセージとロケットの炒め物・ポテトサラダ・鶏がらスープ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ブロックリーとトマト・プリン・マンゴー	牛丼・味噌汁・なます・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・鮭シチュー・鱈のムニエル(トマト添)・フキとひじきの煮物・長芋の梅肉和え	冷し中華・クリームコロケ・ニラ玉スープ・オレンジ
夕	親子丼・味噌汁・胡瓜とワカメの酢の物・たくあん	ご飯・水餃子スープ・さつま芋の甘煮・焼糠さんま・いかと長ネギの酢味噌和え・かぶの葉と天かまの炒め物	ご飯・味噌汁・ザンギ・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・もやしとほうれん草のサラダ・玉子豆腐	ご飯・ニラ玉スープ・じゃがチー・天かま煮・ワカメサラダ	ご飯・味噌汁・ピカタ・漬物・キムチ納豆・ラーメンサラダ・白桃	おにぎり・味噌汁・みそ焼きうどん・大根と水菜と竹輪の梅肉酢和え・苺とバナナ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と人参と天かまの玉子とじ・胡瓜とわかめとカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・伊達巻・ところ天サラダ・いんげんとベーコンの炒め物・たくあん・苺	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉と人参の煮物・水菜サラダ・紫蘇の実入納豆	ご飯・コンソメスープ・ウインナーのトマト煮・ツナ入スクランブルエッグ・豚肉とインゲンのソテー	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼鮭・白菜煮・大根サラダ	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまと鶏肉の煮物・ほうれん草の胡麻和え・バナナ
昼	きのこの炊き込みご飯・和風煮込みハンバーグ・ほうれん草のピーナツ和え・かぶと胡瓜の浅漬け・苺	カレーライス・わかめサラダ・レタススープ	牛丼・味噌汁・いんげんの白和え・ワカメとねぎの酢味噌和え・フルーツポンチ	かき揚げ冷麦・稲荷寿司・肉じゃが・ヨーグルト・苺	冷しうどん・ひじき入巾着・おにぎり・漬物・みかんヨーグルト	ご飯・ワカメスープ・きのこデミグラスハンバーグ・オニオンパスタ・ピーマンの塩昆布和え・ロケットサラダ	赤飯・お吸い物・サーモンと海老とマグロと赤カレイの刺身・煮しめ・ほうれん草の白和え
夕	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・春雨サラダ・牛蒡サラダ	ご飯・味噌汁・ちかの天ぷら・タラコスパゲティ・ブロックリーとベーコンの炒め物・かぶとがんとどきの煮物	ご飯・玉子スープ・野菜と鶏肉のトマト煮こみ・マカロニサラダ・白菜とツナのポン酢和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・鯖味噌煮・豚キムチ	チーズカツ丼・味噌汁・胡瓜とワカメとカニカマの酢の物・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈の竜田揚げ・ワカメの酢の物・オレンジ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・南瓜のそぼろあんかけ・ササミサラダ