

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
朝						ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・荒挽ウインナー・芋と竹輪の煮物・秋刀魚の蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・玉子焼き・ベーコンと小松菜の炒め物・焼鮭・牛乳
昼						カレーライス・いんげんの胡麻和え・白菜とえのきの和え物	生姜ご飯・味噌汁・煮豆・鱈フライの甘酢あんかけ・白菜のなめ草和え・さつま芋の天ぷら
夕						ご飯・味噌汁・帆立のかき揚げ・里芋の煮物・水菜のお浸し・紅じゃこ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ニラの玉子とじ・春雨サラダ・南瓜の煮物・苺
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ポテトサラダ・納豆・昆布巻き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・きのこベーコンのバター炒め・焼ほっけ・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼サーモン・タラコ・スクランブルエッグ・豚肉炒め・ウインナー・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・天かま・ミートボール・トマト・茄子の味噌炒め・すじこ・桃ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根と竹輪と白滝の煮物・コーンサラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ベーコン焼・焼鮭・じゃこの佃煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・梅干・スクランブルエッグ・ホイコーロー・ウインナー・南瓜煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・サーモン刺身・コロッケ・ハムカツ・水菜トビッコサラダ・南瓜甘煮・煮豆・苺とみかん	稲荷寿司・味噌汁・温サラダ・南瓜の煮物・フルーツポンチ	ご飯・すり身汁・オムソバ・コーンコロッケ・水菜サラダ・マンゴーヨーグルト	ご飯・味噌汁・海鮮春雨の塩あんかけ・白菜のお浸し・煮物(揚げ豆腐・なると・じゃが芋・ふき)・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・おでん(大根・天かま・竹輪・玉子)・焼鮭・帆立の酢味噌和え・煮豆・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・メンチカツ・胡瓜の塩昆布和え・さつま芋と竹輪の煮物	お寿司(サーモン・マグロ・玉子・ヒラメ・とびっこ・海老・納豆)・ソーメン汁
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・切昆布と揚げの油炒め・帆立とコーンのバター炒め・鱈昆布	ご飯・味噌汁・中華煮・南瓜のあんかけ・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・じゃが芋と挽肉の煮物・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・さつま芋の天ぷら・ほうれん草のバター炒め・カニカマ・漬物	ご飯・海老汁・刺身(サーモン・海老)・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・南瓜煮	ご飯・釜揚げうどん・煮豆・トマト・漬物・南瓜甘煮・大根の煮物(味噌がけ)	ご飯・すり身汁・つぼ鯛・胡麻豆腐・ふきと天かまの炒め物・かぶの煮物・紅じゃこ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・ミックスベジタブル入スクランブルエッグ・豚肉とキャベツの炒め物・南瓜煮・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・白菜のベーコン炒め・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・天かま・ミートボール・ほうれん草のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・南瓜煮・煮豆・焼ほっけ・ウインナー	ご飯・味噌汁・野菜コロッケ・秋刀魚とキャベツの炒め物・フキの煮物・玉子豆腐・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・玉子焼き・納豆・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・梅干・南瓜甘煮あんかけ・かぶと天かまと白滝の煮物・バナナ・牛乳
昼	ハンバーグカレー・キャベツの中華風あんかけ・煮物・胡瓜の塩昆布和え・トマト	ご飯・味噌汁・竹輪とナルトと大根の煮物	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・大根と鶏肉の煮物・ふきとツナの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・ラーメンサラダ・玉子とソーセージの炒め物・梅干・みかん	ご飯・水餃子スープ・きのこ挽肉の炒め物・おふくろ煮・ポテトサラダ・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・南瓜煮・豚肉と大根とがんもの煮物・白菜とシメジと目抜き塩煮	ご飯・豚汁・かすべのから揚げ・さつま芋の塩こぶ和え・煮豆・みかん
夕	ご飯・味噌汁・昆布の佃煮・肉じゃが・茄子と天かまとしめじのあんかけ煮	玉子焼き・焼ほっけ・ほうれん草とハムの炒め物・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・餃子・水菜とトビッコのサラダ・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・大学芋・切干大根・煮豆	ご飯・味噌汁・わらびと天かまの煮物・ほうれん草のベーコン炒め・焼鮭	生ちらし寿司(サーモン・海老・マグロ)・釜揚げかき揚げうどん・南瓜煮豆	ご飯・味噌汁・酢豚・ひじき煮・白菜のお浸し・トマト・伊達巻
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・じゃが芋とコンビーフの炒め物・ソーセージとほうれん草の醤油炒め・ペンネアラビアータ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜とはんぺんとベーコンのあっさり中華煮・たくあん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・宗八・玉子焼き・照焼きチキン・さつま芋煮・ソーセージのケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・焼鮭・梅納豆・卵豆腐・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・南瓜煮あんかけ・目玉焼きウインナー・豚肉の照焼き	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・焼南瓜・ミートローフ・じゃが芋入オムレツ・みかん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・南瓜の煮物・納豆・茄子炒め・漬物・牛乳
昼	カレーライス・ワカメスープ・チキン野菜サラダ・煮豆・フルーツポンチ	月見そば・おにぎり・南瓜の煮物・焼鱈・ポテトサラダ	ハヤシライス・温野菜サラダ・煮豆・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・大根と油揚げの煮物・肉じゃが・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・水菜とほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め・南瓜とさつま芋の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・さつま芋と人参の煮物・野菜サラダ・煮豆・玉子豆腐・桃	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつま芋の煮物・ルッコラのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草の胡麻和え・南瓜煮・トマト・大根と天かまの玉子とじ	ご飯・味噌汁・さつま芋と茄子とオホーツクの天ぷら・ササミのから揚げ・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・帆立ときのこのバター炒め・南瓜煮・かまぼこ・漬物	カレーライス・玉子スープ・煮豆・南瓜甘煮・フルーツポンチ・サーモンマリネ	ご飯・味噌汁・ササミフライ・里芋の煮物・胡瓜とワカメの酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・さつま芋の天ぷら・ほうれん草とベーコン炒め・漬物・がんもと竹輪と人参といんげんの煮物	牛丼・南瓜団子汁・南瓜あんかけ煮・煮豆・胡瓜の酢の物・揚げ豆腐のあんかけ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かまの味噌煮・豆・たらこ・焼鯖・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・椎茸のソテー・ウインナー・インゲンの胡麻和え・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉野菜炒め・ごぼうサラダ・里芋の煮物・梅干	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・玉子焼き・照焼きチキン・松前漬・秋刀魚の蒲焼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼魚・玉子焼き・キャベツの天かま炒め・胡瓜のトビッコ和え・苺	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ミートボール・昆布の佃煮・にしん漬・南瓜煮	ご飯・味噌汁・天かま肉豆腐・南瓜煮・煮豆・佃煮
昼	ご飯・味噌汁・煮豆・帆立のかき揚げ・かぶと挽肉の煮物・マグロのマリネ・漬物	カレーライス・温野菜サラダ・かぶの煮物・煮豆・たくあん・フルーツゼリー	稲荷寿司・釜揚げうどん・南瓜甘煮・肉じゃが・煮豆・お吸い物・フルーツポンチ	生ちらし・煮豆・お吸い物(ソーメン)・オムレツ・レタスとブロッコリー・苺	生姜ご飯・味噌汁・ポークケチャップ・巾着煮・五目煮・レタス	ご飯・味噌汁・焼豚・かに玉・切干大根・胡瓜とワカメの酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・トマト・大根おろしから揚げ・里芋の煮物・帆立の酢味噌和え・黒豆
夕	オムライス・味噌汁・さつま芋と天かまの煮物・長芋と胡瓜のなめ草和え	ご飯・味噌汁・鶏の生姜焼・オムレツ・水菜のお浸し・ひじき煮	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・八宝菜・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・煮豆・サーモンのホイル焼・南瓜あんかけ・さつま芋と竹輪の天ぷら・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・ホイコーロー・ラーメンサラダ・餃子	ご飯・味噌汁・豚肉と大根と豆腐の煮物・芋と天かまの煮物・煮豆・たくあん	生姜ご飯・味噌汁・糠秋刀魚・紅じゃこ・ささぎの煮物・じゃが芋の挽肉あんかけ・オレンジ