

グループホームアウル 6月 山ユニット 献立表

	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・みそ汁・かかれい煮付・ほうれん草なめたけ和え・タラコ・マーボー春雨・漬物	ご飯・きのこ汁・ほっけ塩焼き・ほうれん草お浸し・おくらとろろ・漬物
昼						・ご飯・みそ汁・豆腐あんかけ・冷しゃぶサラダ・アスパラとささぎの黄味酢和え	・ご飯・きのこ汁・ほっけ塩焼き・ほうれん草お浸し・おくらとろろ・漬物
夕						ご飯・お好み焼き・卵スープ・オニオンたらこサラダ	・ご飯・きのこ汁・ほっけ塩焼き・ほうれん草お浸し・おくらとろろ・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・みそ汁・豚肉と野菜炒め・ふきとさつまいもの煮物・きゅうりとハムのごまサラダ	・ご飯・みそ汁・玉葱と野菜のコンソメ煮・ねぎ入りたまご焼き・水菜のお浸し・煮豆	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・豆腐あんかけ・アスパラとウインナー炒め・ヨーグルト	・ご飯・みそ汁・小松菜とあげのしょうが煮・カニ玉風あんかけ・きゅうりのポン酢和え	・ご飯・みそ汁・揚げナス・春巻き・しゅうまい・春雨サラダ	鶏ごぼう飯・みそ汁・マグロ刺身・目玉焼き・ふきも煮物	・ご飯・みそ汁・かぼちゃサラダ・里芋の煮物・具たくさんの卵焼き
昼	・ご飯・ワカメスープ・煮込みハンバーグ・かぼちゃサラダ・長芋と椎茸の炒め物	・冷やしラーメン・ワカメスープ・マーボー豆腐・餃子・あんかけ卵	・はらこ飯・みそ汁・豚肉の塩こんぶ炒め・ひじきのいり煮・ブロッコリーの胡麻和え・トマト	・ご飯・みそ汁・鶏肉と大根の煮物・サーモンのマリネ・白菜お浸し・漬物3種	・ナポリタン・卵スープ・サラダ・ぶどうゼリー	・ご飯・みそ汁・豚肉のみそ焼き・ねぎと天カマの煮物・サラダ・さくらんぼ・漬物	・きのこうどん・スパサラダ・ナスの素揚げ
夕	・ご飯・みそ汁・さつまいもミニコロッケ・ごぼうサラダ・こんにやくと竹の子の土佐煮	・ご飯・みそ汁・ハンバーグみぞれ和え・ほうれん草お浸し・パイン	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・ナスチンゲン菜のみそ炒め・きゅうり酢の物・漬物	・ご飯・吸い物・ひらめサーモンの刺身・アスパラベーコンチーズ焼き・小松菜のマーボー風	・いなり寿司・みそ汁・ふかしさつまいも・鶏肉とチンゲン菜の炒め・サラダ	・ご飯・みそ汁・きのこハンバーグ・えびちり・きゅうり酢の物	・ご飯・みそ汁・筑前煮・ウインナーのけちやぶ炒め・カニカマサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・みそ汁・かかれい煮付・生ハムサラダ・卵トーフ・すもも	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・マーボー春雨・アスパラウインナー炒め	・ご飯・みそ汁・人参と卵の炒め・ベーコンときのこの炒め・きゃべつとコーンのサラダ	・ご飯・みそ汁・豚肉のすき煮・茶わん蒸し・トマトスライスサラダ	・ご飯・みそ汁・塩サバ・ふきの炒り煮・ナスの肉みそ炒め	ご飯・みそ汁・入り卵・ハム・ミニトマト・うずら卵	・ご飯・みそ汁・チンゲン菜と鶏肉の炒め・サーモン・のりとねぎ入り卵焼き
昼	・ご飯・クリームシチュー・きゅうりのポン酢和え・フルーツミックス	・ご飯・みそ汁・焼きトーフとちくわぶの煮物・生姜焼き・キャベツ添え・冷水トマト・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・鶏肉の信田巻き・きゅうりと長芋の酢の物・ブロッコリーのごまドレッシング	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・カレーの煮付・スパ Mayo サラダ・甘夏みかん	・ご飯・みそ汁・ヒレかつ・マツマイ漬け・はんぺんバター焼き・温野菜	・ご飯・みそ汁・ほっけフライ・レタス添え・レンコン厚揚げの炒め煮・長芋・カニカマの酢の物	・ご飯・みそ汁・豚ロース塩麹焼き・チジミ・ポテトフライ・揚げ汁ナス
夕	・親子丼・みそ汁・切干大根・海鮮中華炒め	・ご飯・みそ汁・白菜と豚肉のはさみ蒸し・人参の炒り豆腐・かぶの煮物	・カレーライス・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・みそ汁・ホイコーロー・春雨サラダ・わさび漬け	・ご飯・みそ汁・ナスピーマン玉葱のカレー風味炒め・ふきと高野豆腐の水煮・フルーツ	・ご飯・みそ汁・白身魚フライ・ナポリタン・人参とモヤシの卵とじ	・ご飯・みそ汁・きのこおろしバーグ・野菜添え・ほうれん草の白和え・デコポン
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・みそ汁・サバ西京焼き・切干大根の煮物・キュウリと水菜のサラダ	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・ホーレンソウの白和え・ところてん・うに海鮮	・フレンチトースト・クリームスープ・ジャガベーコン・小松菜のバターソテー・夏ミカンゼリー	・ご飯・みそ汁・ハッシュドポテト・卵トーフ・野菜菜昆布	・ご飯・みそ汁・銀かかれいみり漬け・だし巻きたまご・とろろ芋・甘夏シロップ漬け	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ふき天カマの煮物・ウインナーと野菜炒め	・ご飯・みそ汁・練みりん漬け・ハッシュドポテト・煮豆・金平ごぼう
昼	冷やし中華・かぼちゃのあんかけ・ふきの炒め物・スイカ	・ご飯・きのこ蕎麦・刺身こんにやく・サバと大根おろし	・海鮮ちらし寿司・茶わん蒸し・春雨サラダ	・ご飯・みそ汁・つぼだい・ゴーヤチャンプル・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・スパゲティサラダ・豚肉炒め・あんかけ揚げぎょうざ	・ご飯・みそ汁・鮭ムニエルきのこあんかけ・水菜とシーチキンサラダ・スイカ	・ご飯・みそ汁・豚肉もやしのトマト炒め・きのこ揚げのあっさり煮・きゅうりとカニカマのポン酢
夕	・天津飯・水餃子・ししゃもの南蛮漬け・ツナとアスパラのサラダ	・ご飯・みそ汁・なめこ入りおろし和え・わさび漬け・塩味風焼き肉	・ご飯・みそ汁・生姜焼き・里芋の煮物・ほっきサラダ	・ご飯・中華スープ・ハンバーグ・ナポリタン・エビフライ・水菜サラダ	・いかめし・みそ汁・鶏からあげあんかけ・わかめの山芋みぞれ和え・ししゃも南蛮漬け	・ご飯・みそ汁・高野とうふの煮物・いんげんの和えもの・豚角煮	・ご飯・みそ汁・信田巻き風煮・さつまいものあげ煮ピーナツ和え・フルーツ寒天
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・みそ汁・ロールキャベツ・サバ味噌煮・野菜サラダ	・ご飯・みそ汁・ホッケ西京みそ焼き・ブナーピーとモヤシの卵とじ・ほうれん草お浸し	・ご飯・みそ汁・豚のカツ煮風・白菜お浸し・アスパラベーコン炒め・メロン	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ウインナーとブロッコリーの炒め・かまぼこ・ところ天	・ロールサンド・いんげんの肉巻き・野菜サラダ・ポテトポタージュ	・ご飯・みそ汁・ホッケ焼き・出し巻き卵・豚肉の味噌炒め・昆布の佃煮	・ご飯・みそ汁・水菜とツナのサラダ・里芋とふきの煮物・鮭の味噌漬け焼き
昼	・ご飯・みそ汁・サーモン刺身・アボカドとゴボウのサラダ・ふきと天カマの炒め	・具たくさん焼きそば・さつまいも手づくりミニコロッケ・野菜添え・中華スープ・スイカ	・ご飯・さつまいもやしのナムル・いわしの煮付・あさり酒蒸し	・エビ天そば・漬けサーモン・モヤシのチャンプル	・彩冷やしそめん・揚げだし豆腐あんかけ・茹でアスパラとササゲのマヨネーズ／やわらか金平	・カレーライス・卵スープ・バナナヨーグルト・野菜と蒲焼きの和え物	・ご飯・みそ汁・白身フライタルタル添え・さらし鯨・プラムの生ハム巻き・野菜サラダ
夕	・ご飯・三平汁・チキン南蛮・さつまいもサラダ・ナメタケ和え	・カレーライス・みそ汁・ブロッコリーのごまドレッシング・枝豆	・ご飯・みそ汁・メンチカツ・ミックスフライ・オニオンリング・きゅうり酢の物	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・イカと野菜のミックスサラダ・サバ西京漬け・メロン	・ピラフ・オニオンベーコンスープ・マカロニサラダ・鶏肉のチリソース炒め	・ご飯・みそ汁・白身魚とエビフライ・茹でカリフラワー・枝豆・南瓜の甘煮	・ご飯・みそ汁・鶏肉甘酢煮・豚野菜炒め・酢ダコ・卵豆腐