

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	6	7
朝	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・ほうれん草の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子焼・かぼちゃ煮・水菜サラダ・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・ウィンナー、キャベツ炒め・白菜の梅肉和え・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・胡瓜とワカメの酢物・くら大和煮・煮豆	腹子飯・すり身汁・胡瓜とナムルのサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほうれん草とアスパラ、しめじのソテー・煮豆・たくあん・梅干	ご飯・味噌汁・茄子焼・みかんヨーグルト・漬物
昼	ご飯・クリームシチュー・ホッケ焼・小松菜の煮浸し・かぼちゃ煮	ホタテと野菜のかき揚げ・小松菜と舞茸の卵とじ・冷麦・りんご	ご飯・味噌汁・銀カレイみりん漬焼・煮しめ・たくあん・ほうれん草の胡麻和え	冷しラーメン・オレンジ	豚丼・味噌汁・手羽先とかぶの煮物・桃ヨーグルト	焼そば飯・生姜スープ・ほうれん草とシーチキン和え・黄桃	きのこの和風パスタ・トマトとレタスのサラダ・洋梨と黄桃
夕	ご飯・味噌汁・バーベキュー	ご飯・味噌汁・豚肉、しいたけ、ふき煮・うどの梅肉和え・えび、ブロッコリー白湯風	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・ほうれん草のお浸し・きんぴらごぼう	中華丼・味噌汁・中華サラダ	ピラフ・味噌汁・肉じゃが・ブロッコリーとベーコンの炒め物	牛丼・味噌汁・きゃべつの漬物・心太	カツ丼・味噌汁・漬物・ブロッコリー・生酢
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼・チーカマとふきの竹の子和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ウィンナー野菜炒め・ふき、天カマ煮・漬物	ふきと椎茸のだし炊きご飯味噌汁・ジャーマンポテト・ワカメと玉葱の酢物	ご飯・味噌汁・小松菜とベーコンの炒め物・たくあん・煮豆	竹の子ご飯・味噌汁・さつま芋と天カマの煮物・水菜のサラダ・スクランブルエッグ	鮭ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮豆
昼	ガーリック炒飯・鮭シチュー煮りんご・三つ葉のお浸し	ご飯・味噌汁・カスベと鶏肉の塩ガーリック唐揚げ・マカロニサラダ・きんぴらごぼう・いちご・フルーチェ	塩ラーメン・稲荷寿司・生酢挽肉と里芋の煮物・いちご	カレーライス・大根と豆腐のスープ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	親子丼・味噌汁・さつま芋のサラダ・いちご・胡瓜の浅漬け	わかめご飯・うどん・ポテトサラダ・胡瓜とワカメの酢物	三色丼ぶり・味噌汁・コロケ(トマト添え)・きんぴらごぼう・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・鶏照り焼・紫ブロッコリー・からし胡麻和え・胡瓜の漬物・いちご	ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・天カマふき炒め・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・たらの粕漬け茄子とピーマンの味噌炒めみかん缶	ご飯・味噌汁・たらのホイール焼・小松菜の煮浸し・春雨サラダ・煮豆	カレーライス・卵スープ・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・大根サラダ・ベーコン焼・漬物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・バーベキュー・ラーメンサラダ・漬物・納豆みかんヨーグルト	鶏塩雑炊・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・赤魚焼・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草と椎茸ソテー・ウィンナーとアスパラソテー・白桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮・白桃	ご飯・味噌汁・小松菜とベーコンのソテー・煮豆・胡瓜の酢物・桃	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・茄子と油揚げの炒め物・胡瓜の漬物
昼	ご飯・豚汁・マカロニと玉子のサラダ・ホッケ焼	親子丼・味噌汁・漬物	牛カルビ丼・ワカメスープ・生酢・バナナヨーグルト	冷しラーメン・餃子・ほうれん草のお浸し	カレーライス・スープ・レタスサラダ・洋梨	ミートスパゲッティ・コンソメスープ・胡瓜とハムの玉子サラダ	冷しラーメン・さつま芋のサラダ・舞茸スープ・みかん(缶)
夕	ご飯・スープ・焼肉(豚、鶏、玉葱、ピーマン、長ネギ、しいたけ)	ご飯・すり身汁・麻婆豆腐・鶏の唐揚げ	ご飯・味噌汁・チカつぶら・漬物・ニラ玉	ご飯・味噌汁・オニオンサラダ・アスパラ焼・マグロの山かけ・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・豚カツ・大根と水菜のサラダ・野菜と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・手羽大根煮・漬物・キャベツ和え物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・天カマと大根の煮物・ウィンナーと玉子炒め	ご飯・味噌汁・納豆・ワカメサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草の胡麻和え・スクランブルエッグ	ふりかけご飯・味噌汁・ウィンナー・さつま芋のサラダ・キャベツの漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草の胡麻和え・納豆・チキン棒	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・ほうれん草のなめたけ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・スパイシーチキン棒・かぼちゃ煮・胡瓜の漬物
昼	冷麦・天ぷら(エビ、茄子、ピーマン)・ポテトサラダ・舞茸と豆腐の玉子とじ	カレーライス・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	おにぎり・温そば・漬物	カレーライス・スープ・胡瓜サラダ・パイナップル	あんかけラーメン・ジャーマンポテト・煮豆	ごぼう鶏煮込み・うどん・もやしのナムル・ひじきと豚肉の煮込み・伊予柑(缶)	オムライス・春雨ニラ玉スープ・小松菜のシーチキン和え・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・玉葱サラダ・アスパラベーコン・りんご	ご飯・味噌汁・さつま芋のコロッケ(レタス添え)・鮭焼・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・すき焼き・ブリッコリー塩ゆで・胡瓜と玉葱の酢物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・天カマ、ふき煮	ご飯・味噌汁・つぼ鯛のかす漬け・肉じゃが・心太	ご飯・味噌汁・塩サバ焼・ほうれん草と人参の炒め物・スパゲッティサラダ	マグロ丼・納豆・天カマの煮物・漬物
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・かぼちゃ煮・アスパラ焼・桃ヨーグルト	鶏雑炊・煮豆・かぼちゃ煮・大根サラダ					
昼	ナポリタン・具たくさん野菜スープ・豆腐サラダ・八朔	ちらし寿司・豆腐のお吸い物ほうれん草のシーチキン和え・生酢・筑前煮					
夕	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・カリフラワーサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼・心太ブロッコリー・野沢菜のわさび漬け					