

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
朝		ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ハムとピーマンの炒め物・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・キャベツのツナ炒め・天カマ大根煮・小松菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ほうれん草、しめじ、ハムの炒め物・スクランブルエッグ・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・天カマと昆布の炒め物・豚肉とキムチの玉子とじ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・納豆・煮豆・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの炒め物・ほうれん草の胡麻和え・ウィンナー
昼		ご飯・ポトフ・冷しゃぶ・みかん	三色丼・そば・マカロニサラダ	カレーライス・チンゲン菜のスープ・生ハムのオニオンマリネ・キウイ、黄桃	カレーうどん・白菜の梅肉和え・黄桃とキウイのヨーグルト和え	ミートスパゲティ・コーンスープ・ポテトサラダ・みかん	ナポリタン・オニオンスープ・玉子サラダ
夕		ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼ほうれん草のなめ茸和え・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・たくあん・アスパラとベーコンの炒め物	混ぜご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・もやしのナムル・煮豆	ご飯・味噌汁・野菜炒め・煮物・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・ミニメンチ・ハムカツ・肉じゃが・カブの漬物	ご飯・味噌汁・大根、豚肉、きぬさやの煮物・麻婆豆腐・たくあん
	7	8	9	10	11	12	13
朝	五目釜飯・味噌汁・ほうれん草、じゃが芋、ベーコンの炒め物・スクランブルエッグ・白菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・肉団子と茄子の煮物・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・肉団子と茄子の煮物・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮物・厚焼き玉子・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・かぼちゃ煮・ツナとキャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・かぼちゃのあんかけ	混ぜご飯・味噌汁・とことん・かぼちゃ煮・焼魚
昼	稲荷寿司・御吸い物・カブ煮	塩ラーメン・ミニおにぎり・もやしと油揚げの酢の物・フルーツのヨーグルト和え	カレーライス・肉団子のポトフ・マカロニサラダ・パインのゼリー	ご飯・味噌汁・胡瓜とツナのサラダ・舞茸と肉の炒め物	混ぜご飯・味噌汁・胡瓜と春雨の酢の物・冷しゃぶサラダ・スイートポテト	カレーライス・ニラ玉スープ・キャベツのシーチキン和え・みかん、パイナップル	稲荷寿司・きのこうどん・ブロッコリーとトマトのサラダ・キウイ、オレンジ
夕	カツ丼・味噌汁・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉ステーキ・大根煮・オニオンサラダ	親子丼・味噌汁・春雨サラダ漬物	ご飯・鶏団子汁・ハンバーグ水菜のサラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・豚キャベツ炒め・マカロニサラダ・茄子、ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・煮物・つくねの野菜あんかけ	ご飯・鮭シチュー・豚肉とゴボウの時雨煮・ほうれん草の胡麻和え・みかん(缶詰)
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草のシーチキン和え・かぼちゃ煮	鶏五目ご飯・味噌汁・煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・もやしと胡瓜の和え物・天カマ焼	ご飯・味噌汁・とろろ・焼魚・かぼちゃ煮・海苔の佃煮	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・フキとひじきの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・ベーコンと玉子のソテー・ワカメと胡瓜の酢の物・大根と豚そぼろ煮	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・白菜炒め・煮豆・昆布の佃煮・桃ヨーグルト
昼	冷し中華・ワカメのおにぎり・ポテトサラダ・塩おでん	焼そば・中華スープ・おにぎり・フルーツとゼリーの和え物	きつねそば・ザンギ(レタス添え)・かぼちゃ団子	あんかけそうめん・稲荷寿司・漬物	ご飯・ニラ玉スープ・和風おろしハンバーグ・ポテトサラダ・たくあん	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・もやしと油揚げの酢の物・たくあん	ミートスパゲティ・玉子スープ・エッグサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ブロッコリーサラダ	生姜焼き丼・味噌汁・肉じゃが・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・胡瓜サラダ・キャベツ炒め	牛丼・味噌汁・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・ほうれん草のなめ茸和え・とことん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・白身フライ(ブロッコリー、トマト添え)・ポテトサラダ・たくあん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	五目ご飯・味噌汁・えのきと天カマの玉子とじ・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・天カマとアスパラ炒め・煮物	ご飯・味噌汁・焼きそば・ベーコンとキノコの炒め物・カブの漬物	生姜ご飯・味噌汁・えのきとベーコンの玉子とじ・漬物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・胡瓜の浅漬け・納豆	ご飯・味噌汁・煮豆・佃煮・スクランブルエッグ・焼魚	竹の子の混ぜご飯・味噌汁・三つ葉とインゲンの胡麻和え・かぼちゃ煮・紫蘇味噌
昼	カレーライス・ザンギ・きのこスープ・胡瓜の漬物・ヨーグルトいちご	オムライス(ハッシュドビーフ添え)・オニオンスープ・中華サラダ	カレーソバ・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・から揚げ(キャベツ添え)・ラディッシュの酢の物	冷麦・桃、みかん	ご飯・味噌汁・挽肉、キノコ、白菜の炒め物・桃	焼そば・鮭おにぎり・ポテトサラダ・煮メ・大根スープ・さくらんぼ
夕	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、カスベ、さつま芋、鶏肉、茄子)	ご飯・味噌汁・プルコギ・肉じゃが・煮豆	ご飯・味噌汁・竜田揚げ・白菜と三つ葉の梅肉和え・さくらんぼ、メロン	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子とピーマンのケチャップ炒め・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・漬物	親子丼・味噌汁・ほうれん草のサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・漬物
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・玉子巾着・ほうれん草のベーコンソテー・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草煮・白菜焼	ご飯・味噌汁・玉子味噌・ソーセージ・大根、鶏肉の煮物				
昼	ピラフ・ミネストローネ・大根と水菜のサラダ・桃フルーツ	カレーライス(ゆで玉子付き)・玉子スープ・マカロニサラダ・さくらんぼ	ちらし寿司・御吸い物・豚肉の生姜焼き・トマトとブロッコリーと玉子のサラダ				
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ラーメンサラダ・みかんとバナナのヨーグルト和え	混ぜご飯・味噌汁・サンマの梅煮・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮豆・おでん(大根、生揚げ)・ほうれん草の胡麻和え				