

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	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・ブロッコリー・ソーセージの玉子とじ・フキの煮物・バナナ	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・目玉焼き・フキと天カマ炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・スクランブルエッグ・大根と鶏肉の煮物・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・納豆・サンマ・蒟の煮物・玉子焼・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ホック焼魚・ほうれん草とベーコン炒め・ウィンナー・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・ハムとピーマンの炒め物・和風スクランブルエッグ・煮豆
昼		カレーライス・春雨サラダ・バナナ、キウイ	かき揚げ丼・カニカマ・味噌汁・煮豆・大根、鶏肉、椎茸、ふきの煮物・ほうれん草のお浸し	お弁当(玉子焼き、苺、フランクフルト、ポテトサラダ・ハム巻き、エビ塩焼、かぼちゃきんとん)	おむすび・醤油ラーメン・麻婆茄子・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷらかまぼことじゃが芋の煮物・豚肉の生姜焼(キャベツ、トマト添え)	冷麦・稲荷寿司・さつま芋の煮物・鶏肉のササミと胡瓜のサラダ・みかん
夕		ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋と天カマの煮物・小松菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・かぶと挽肉の煮物・ホッケ焼魚・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ	鮭、トビッコ丼、味噌汁、アスパラ、煮豆、漬物、胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・肉じゃが・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・ホッケ、鱒フライ・鶏ささみとトマトのサラダ・アボカド、豆腐、キャベツの油炒め	スープカレー・煮豆・ポパイサラダ・フルーツポンチ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・天カマ炒め・梅・シューマイ・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウィンナー・ソーセージ・煮豆・漬物・鮭焼魚	ご飯・味噌汁・玉子焼き・白菜のうま煮・えびシューマイ・鯖塩焼	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・ほうれん草のお浸し・豚肉の生姜焼き・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・メバル焼魚・漬物・キャベツの油炒め・ポテトサラダ・梅干	生姜ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭焼魚・茄子焼・煮豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・かぼちゃ煮・目玉焼き・漬物
昼	玉子丼・味噌汁・ニラの玉子とじ・メンチカツ・黒豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・かに玉・ほうれん草のお浸し・みかん、梨	カレーライス・マカロニサラダ・玉子スープ・ニラの玉子とじ・みかん、パイ	ちらし寿司・御吸い物・和風ハンバーグ・フルーツポンチ大根おろし	そば飯・味噌汁・かぼちゃ煮・煮豆・桃、パイ	塩ラーメン・鮭おにぎり・チキンサラダ・漬物・フルーツポンチ	ご飯・ミートボールのクリーム煮・ジンギスカン(キャベツ添え)じゃが芋とベーコンの蒸し煮
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草入り玉子焼き・ウィンナー・さんま・キャベツ、天カマの煮物・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・肉もやし炒め・茄子、ピーマン揚げ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツと天カマの炒め物・きのこことベーコンの胡椒炒め	中華丼・胡瓜、みかんの酢の物・ポテトサラダ・ハム巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトコロッケ・フキとわらびの煮物・春雨サラダ・蒸しキャベツ・トマト・なめ茸冷奴	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼・肉じゃが・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・ハムポテト・茄子、ピーマン、キノコの玉子とじ・トマト、ブロッコリー
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウィンナー・煮豆・キャベツと天カマの煮物・さんまの缶詰	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・鮭焼魚・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・玉子焼き・ウィンナー、ピーマン炒め・ニラ玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・梅紫蘇ひじき・さつま芋の煮物・天カマとキャベツの炒め物・胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・ピーマンとベーコンの炒め物・目玉焼き・鮭焼魚・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼魚・納豆・ポテトサラダ・玉子焼き・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子焼・サンマの塩焼・ハムカツ・黒豆
昼	親子丼・味噌汁・かぼちゃ煮餃子・みかん	塩ラーメン・稲荷寿司・むね肉と胡瓜のサラダ・桃、パイ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・大根鶏肉、椎茸の煮物・胡瓜、人参サラダ	うどん・お稲荷さん・かぼちゃの煮物・マカロニサラダ	玉子海苔巻き・御吸い物・冷麦・玉葱、ちくわ和え・苺	そば飯・鶏団子スープ・豚の甘辛炒め・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	キーマカレー・フライドポテトかぶの煮物・パイ、みかん
夕	ご飯・味噌汁・キノコとベーコンの塩こしょう炒め・キャベツと天カマの煮物・玉子と挽肉の炒め物	カレーライス・温野菜サラダ・ハッシュドポテト・コーン炒め	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・芋団子・蒸しキャベツ	漬物・味噌汁・赤魚焼魚・フキと天ぷら炒め・ホイコーロ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・漬物・鯖焼魚・大根おろしのなめ茸和え	親子丼・味噌汁・芋と天カマの味噌煮・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋と天ぷらの煮物・ほうれん草のお浸し・胡麻豆腐
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・めぬき焼魚・玉子焼き・アスパラのベーコン炒め・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ピーマン、ベーコン炒め・目玉焼き・かぶ、天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紫蘇味噌・ハムポテト・ワカメマヨネーズ・とろろ芋・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・春巻き・かぼちゃ煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・煮豆・チーズ入りスクランブルエッグ・ブロッコリー・ハム	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉、ピーマン炒め・紅鮭焼魚・シューマイ・ホールコーン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・ホッケ焼魚・玉子とウィンナーの炒め物
昼	ご飯・玉子スープ・焼肉(豚、鶏肉、玉葱、ピーマン、茄子)・いちご、桃のフルーツポンチ	ほうれん草の炒飯・ナポリタン・スパゲッティ・玉子スープ・フルーツヨーグルト	うどん・お稲荷さん・かぼちゃの煮物・冷しゃぶサラダ・桃	カレーライス・ところてん・キノコとトビッコ和え・白菜の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・漬物・春雨サラダ・煮豆・天カマ、きのこ、ささぎの煮物	塩ラーメン・ワカメおにぎり・餃子・ハム巻きポテト	ちらし寿司・すまし汁・唐揚げ茶碗蒸し・かぼちゃグラタン
夕	エビ重丼・三平汁・ささぎ豆と芋の煮物・クラゲサラダ	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼魚・スパゲッティサラダ・トマト、ブロッコリー・玉葱と椎茸の玉子とじ	ご飯・味噌汁・タラフライ・豚肉の生姜焼・キノコと天ぷら炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・さつま芋の煮物・胡瓜とワカメの酢の物・玉子の中華炒め	混ぜご飯・冷麦・ポパイサラダ・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・白身のフライ・白菜のお浸し・かぶと挽肉の煮物	ご飯・味噌汁・きのこの炒め物・玉葱と豚肉の炒め物・温野菜
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ピーマン、茄子、ソーセージ焼きもやしのお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・漬物・紫蘇味噌・玉子焼き・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・メバルの西京焼・玉子とほうれん草の炒め物・ウィンナー・紫蘇味噌・芋と天カマの味噌煮				
昼	エビ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・芋もち	うどん・稲荷寿司・かぼちゃ煮・キャベツとハムのサラダ・トマト・さくらんぼ	炒飯・味噌汁・春雨サラダ・ほうれん草のお浸し・みかん				
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・スパゲッティ・鯖焼魚・ほうれん草のお浸し・ゆで玉子	オムライス・味噌汁・胡麻豆腐・フキと天カマの煮物・もやしのナムル	ご飯・すり身汁・鮭ホイル焼・煮豆・かぼちゃ煮・茄子の煮浸し・ほうれん草の玉子巻き				