

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケみりん焼き・ワラビ、竹 の子煮・たらこ・シュウマ イ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・マスの塩焼き・肉 シュウマイ・アスパラ	ご飯・味噌汁・梅・牛乳・ ハム炒め・キャベツと天カ マ炒め・目玉焼き・サンマ 缶	ご飯・味噌汁・牛乳・ソー セージの卵とじ・鶏つく ね・煮豆・茄子とピーマ ンの味噌炒め・じゃこの佃 煮
昼				炒飯・白菜、春雨スープ・ ポテトサラダ・野菜肉巻き 煮・フルーツポンチ	おにぎり・塩ラーメン・じゃ が芋と天カマの煮物・餃 子・バナナ	キーマカレー・コンソメ スープ・もやしとオホーツ クのナムル・ポテトサラ ダ・みかん	天津飯・フライドポテト・ 豆・漬物・苺
夕				ご飯・味噌汁・ヒレカツ・エ ビチリ・大根と天カマの煮 物	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・トマト・スパゲッティ・ 紫蘇味噌・佃煮・アスパ ラ・果物	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケ・春雨サラダ・ソー セージとスナックエンドウ の炒め物	ご飯・味噌汁・茄子焼き・ 肉巻き・マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・ウィンナー・魚焼き・ コロッケ・梅	ご飯・味噌汁・牛乳・ささ みカツ・鮭焼き魚・ほうれ ん草と玉子の炒め物・天 カマ・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・出し 巻き玉子・小松菜とベー コン炒め・じゃこ佃煮・サ バ塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・ハム・紫蘇味噌・梅 干・玉子焼き・茄子炒め・ 漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚 焼き魚・出し巻き玉子・ニ ラの玉子とじ・里芋の煮 物・胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・さつ ま芋の煮物・ソーセージ のケチャップ炒め・糠サン マ・チーズ入りスクランブ ルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・マス焼き魚・アスパ ラ、ベーコン・牛すじ
昼	お稲荷さん・冷麦・豚汁・ 玉子、キウイ、カニカマ	カレーライス・玉子豆腐・ ブロッコリー・漬物・ゆで 卵・苺	おにぎり・塩ラーメン・餃 子・ポテトサラダ・苺	天丼・味噌汁・ポテトサラ ダ・三つ葉、トビッコ和え・ たくあん・トマト	親子丼・けんちん汁・煮 豆・とろろん・トビッコ胡 瓜	チラシ寿司・天ぷら・白 菜、カニカマのポン酢掛 け・みかん	目玉炒飯・コンソメスー プ・豚冷しゃぶ・マカロニ サラダ・フルーツポンチ
夕	炒飯・味噌汁・芋団子・大 根の卵とじ	ご飯・味噌汁・カスベの煮 付・大根、天カマ煮・白菜 の豚肉はさみ蒸し	うなぎ丼・そうめん汁・漬 物(大根、人参、鶏肉、蒔)	キーマカレー・オニオン スープ・春雨サラダ・フ ルーツポンチ	さけおにぎり・味噌汁・芋 団子・宗八焼き魚・ラーメ ンサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・大根、天カマ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ 芋団子・ゆで卵・煮物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さば の味噌煮・玉子焼き・アス パラ、茄子	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ 紫蘇味噌・梅干し・玉子焼 き・ウィンナー・アスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・チー ズ入りスクランブルエッ グ・厚揚げと茄子の味噌 煮・アメリカンドッグ・ホッ ケ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・紅 鮭・里芋の煮物・フランク フルトソーセージ炒め・オ ムレツ・キウイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・スクランブルエッグ・ 肉団子・ソーセージ炒め・ さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・ホッケ焼き魚・茄子 と豚肉炒め・昆布巻き・ ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子 とピーマンの味噌炒め・ ポテトサラダ・春巻き・紅 鮭焼き魚・梅干・出し巻き 玉子
昼	おむすび・ソーメン汁・ク リームコロッケ・グラタン	キーマカレー・味噌汁・ポ テトサラダ(トマト添え)・も やしと油揚げの酢の物・ 洋ナシ	天丼・味噌汁・ほうれん草 のなめ茸和え・煮豆・春 雨サラダ・パイナップル	煮込みうどん・三食ご飯・ 茄子とピーマンの炒め 煮・八朔	焼きそば・おにぎり・ポテ トサラダ・キャベツ梅肉和 え・八朔	海老丼・味噌汁・揚芋・キ ウイ・ひじきの巾着煮	塩野菜ラーメン・おにぎ り・餃子・ポテトサラダ・た くあん・みかん
夕	ご飯・味噌汁・スパゲッテ イ・漬物・ハンバーグ・ほ うれん草のお浸し・胡瓜と カニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・タラフライ (タルタルソース)・トマト・ もやしのナムル・スイー トポテトサラダ	中華丼・玉子スープ・トマ トの甘漬け・煮豆・フライ ドポテト・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・揚げ芋・ハ ンバーグ・ほうれん草の お浸し・キウイ	ご飯・味噌汁・鱒の西京 焼きささみフライ・エビチ リ・煮豆	カレーライス・ハンバー グ・ゆで卵・トマト・ブロッ コリー・煮豆	チラシ寿司・味噌汁・ほう れん草とトビッコの和え 物・豆腐と三つ葉のあん かけ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・胡麻 豆腐・漬物・目玉焼き・ ソーセージ炒め・紫蘇味 噌・牛時雨	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜 煮・鶏つくね・ハムとピー マンの炒め物・茄子の味 噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・南瓜の甘煮・ほうれ ん草とベーコン炒め・鯖 の味噌煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼き魚・ピーマン肉炒 め・キャベツ、天カマ炒 め・南瓜団子・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・サン マの焼き魚・紫蘇味噌・蒔 と天カマの煮物・ウィン ナー炒め梅干・目玉焼き・ ほうれん草	ご飯・味噌汁・牛乳・銀河 カレイのみりん漬け・出し 巻き玉子・ほうれん草の お浸し・紫蘇味噌・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼き魚・玉子焼き・ピー マン・煮豆・えのき、ベー コン巻
昼	ご飯・味噌汁・ポテトサラ ダ・茄子焼き・小松菜の和 え物・コロッケ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮 物・大根と豚バラの炒め 煮・胡瓜と春雨の酢の物・ 鮭焼き魚	カニ風味炒飯・ラーメン スープ・煮豆・福神漬け・ 大根、椎茸、天カマの煮 物	鶏天丼・味噌汁・ニラの玉 子とじ・長芋のお好み焼 き風	炒飯・味噌汁・芋団子・ほ うれん草のツナ和え	キーマカレー・ゆで卵・生 姜スープ・ポテトサラダ・ 八朔・もやしの酢の物	玉子海苔巻・すいとん汁・ 煮豆・フルーツポンチ
夕	おにぎり・かき揚げうどん ・レンコンのきんぴら・ 天カマと大根の玉子とじ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 茄子とピーマンのひき肉 炒め・蒔と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・サンマの蒲 焼・南瓜の甘煮・ニラの玉 子とじ・じゃこの佃煮・トマ ト	ご飯・味噌汁・海老、ピー マンの天ぷら・鱈の塩コ ショウ焼き・漬物・紫蘇味 噌・チャーシュー	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆 豆腐・キャベツの胡麻味 噌炒め	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・揚げ芋・小松菜とツナ の和え物	梅胡麻おにぎり・味噌汁・ 蒸しキャベツ・ポテトコロ ケ・煮玉子・春雨サラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・スパ サラダ・鶏肉の竜田焼・玉 子焼き・白菜のお浸し・煮 豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・茄 子、ピーマン味噌炒め・ ホッケ焼き魚・玉子焼き・ 舞茸、ちくわ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ の玉子とじ・紅鮭・豚肉の 生姜焼き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・ ブロッコリー・漬物・煮物・ 目玉焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・チー ズ入りスクランブルエッ グ・マカロニミートと和え・サ ンマの蒲焼・カニクリーム コロッケ・キウイ		
昼	ご飯・豚汁・サバ塩焼き・ 春雨サラダ・たくあん・み かん	親子丼・味噌汁・もやしと オホーツクのナムル・か ぶの煮物・みかん	炒飯・味噌汁・さつま芋サ ラダ・チーズハンバーグ・ 果物	ご飯・味噌汁・タラのケ チャップあんかけ・ほうれ ん草の白和え・大根、天 カマ煮	冷麦・お稲荷さん・エノキ のナムル・茄子と鶏肉の 煮物八朔		
夕	冷やし中華・おにぎり・肉 じゃが・キウイ、みかん、 バナナ	ご飯・味噌汁・餃子・もや しと玉子のあんかけ・肉 じゃが	おにぎり・味噌汁・スパ ゲッティ・漬物・玉ねぎの 卵とじ・鯖の塩焼き・ほう れん草のお浸し	生姜ご飯・味噌汁・酢鶏・ 玉ねぎの卵とじ・トマト	ご飯・味噌汁・コロッケ・芋 団子・ほうれん草のシー チキン和え		