

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
朝						ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・目玉焼き・鯖の味噌煮・ウィンナー・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ジャーマンポテト風・炒り卵・塩サバ焼き魚・ひじき煮
昼						豚丼・味噌汁・春雨サラダ・茄子のチーズ焼き・大根となめ茸の和え物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ニラ焼き・餃子・野菜サラダ
夕						カレーライス・玉子スープ・南瓜サラダ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・茄子とピーマン炒め・桃
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・メンチカツ・シュウマイ・南瓜の煮物・ちくわの炒め物・アスパラ	ご飯・コンソメスープ・玉子焼き・鶏肉の龍田焼・煮豆グリーンアスパラ・もやしの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ほうれん草のツナ和え・ささみサラダ・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・きんぴらごぼう・炒り卵・鶏肉炒め・ハム巻きサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・カニクリームコロッケ・ソーセージ炒め・ほうれん草のなめ茸和え・玉子焼き・照り焼きチキン	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・落と天ぷら炒め・鯖の味噌煮・味付けラム	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮・炒り卵・バナナ・キャベツとカニカマ和え・鶏肉ときのご炒め
昼	海老丼・味噌汁・豚肉と舞茸炒め・里芋のあんかけ・かぶの酢の物	天ぷらうどん・お稲荷さん・南瓜のいとこ煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・玉葱サラダ・揚げ出し豆腐甘酢あんかけ・フルーツ	ご飯・味噌汁・かぶの挽肉あんかけ・野菜と肉の味噌煮込み・スパゲティ・ポテトサラダ	おむすび・ソーメン・ハンバーグ・かぶの甘酢・鶏のあんかけ	お稲荷さん・冷やしソーメン豚肉の長いも巻き・鶏肉の甘辛煮・野菜サラダ	バターライス・スープ・エビフライ・芋団子・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・マスのホイール焼き・新玉ねぎのサラダ・豚肉と白菜のトロトロ煮	ご飯・味噌汁・青梗菜・カスベの煮付け・おでん(大根、天カマ、玉子)	ご飯・玉子スープ・すき煮・煮豆・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・タルタルエビフライ・人参、茄子味噌炒め	ご飯・味噌汁・シュウマイ・さんまの蒲焼き・もやし野菜サラダ・ニラの卵とじ	ご飯・すり身汁・ささみカツ・里芋の煮物・玉葱とソーセージの卵とじ	生姜ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・豆腐とハムのあんかけ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・サンドイッチ・南瓜スープ・タラのムニエル・ひじきの煮物・さつま芋の煮物・えびシュウマイ・ほうれん草のカニカマ和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほっけ焼き・春巻き・天カマ炒め塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼き魚・うずら肉団子・イワシの昆布巻き・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・芋の煮物・紅鯉焼き・鶏肉の生姜焼き・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・きのこ豚肉炒め・胡瓜の酢の物・きんぴらごぼう・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・茄子と人参の味噌炒め・南瓜の煮物・アスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツ・天カマの油炒め・おふくろ煮・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・紅鯉
昼	ご飯・春雨スープ・ハンバーグ・ポロニアソーゼージとほうれん草の卵とじ・彩サラダ	天ぷらうどん・お稲荷さん・南瓜のいとこ煮・餃子	ご飯・味噌汁・長いもの豚肉巻き・鶏肉の甘辛煮・かぶの酢の物・フルーツ	海老丼・すまし汁・野菜サラダ・南瓜の煮物・フルーツ	混ぜご飯・トマト・豚汁・かぼちゃ金時・さつま芋の天ぷら人参、胡瓜の酢の物	稲荷寿司・冷やしラーメン・えのきバター醤油炒め・芋もち	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘辛煮きのこの卵とじ・昆布巻き・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・煮豆・なめ茸ハム炒め	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじエビチリ・青梗菜	鯖チラシ・味噌汁・茄子とピーマンの揚げ浸し・もやしのサラダ	カレーライス・玉子スープ・大根菜とベーコン炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・カスベのから揚げ・煮豆	ご飯・味噌汁・おでん・煮込み肉団子・落と揚げ炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・ポテトサラダ・みかん
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ玉子・ハムサラダ・ひじき煮・茄子と豚肉炒め・トマト	おにぎり・サンドイッチ・コーンスープ・ほっけ焼き魚・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・えびシュウマイ・切り干し大根・茄子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・シュウマイ・茄子の味噌肉炒め・鯖の味噌煮ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ジャーマンポテト・南瓜の煮物・玉葱・天カマ炒め・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉のポン酢炒煮・玉子豆腐・切り干し大根・白菜とカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・きんぴらごぼう・エビシュウマイ・ツナ入り玉子焼き・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・ソーセージ・ほうれん草・ハム炒め・豚肉の炒め物・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・餃子・天ぷら・春雨サラダ	おむすび・スープ・冷やしラーメン・ニラ焼き・ホットドッグ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ほうれん草の胡麻和え・かぶの酢の物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・シチュー・ピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・おでん・えびちり・鯖のホイール焼き	混ぜご飯・そうめん・里芋の煮物・ベーコンの炒め物・フルーチェ	三食丼・すまし汁・豚肉のさつま芋巻き・野菜サラダ
夕	鯖チラシ・味噌汁・もやしのお好み焼き風・新玉ねぎのサラダ・新玉ねぎステーキ	炒飯・お好み焼き・煮豆	チラシ寿司・味噌汁・茄子、人参炒め・果物	カレーライス・玉子スープ・煮豆・白菜ときのご炒め	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・野菜とハムの甘酢炒め玉子豆腐	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・サラダ・ピーマン、茄子炒め	ご飯・味噌汁・酢鶏・回鍋肉煮豆
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・魚肉ソーセージ・じゃが芋炒め・ひじき煮・鶏肉、茄子、人参炒め・大根のチーズ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・きんぴらごぼう・鯖焼き魚・白菜のうま煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草ハム巻き・ソーセージ・ジャーマンポテト・長いも、チキンの炙り焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・玉子焼き・さつま芋のサラダ・もやしのチキンの和え物・豚肉の黒酢炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・キャベツとカニカマサラダ・豚肉のニンニク生姜炒め・切り干し大根・きのこのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・粗挽きハム、ほうれん草炒め・豚肉醤油炒め・ひじき煮・目玉焼き	鯖むすび・スープ・エッグサンド・ジャムサンド・バナナサンド・肉団子・ポテトサラダ・ピーマンとベーコンの炒め物・エッグボード
昼	ご飯・すまし汁・野菜サラダ・焼きそば	ご飯・味噌汁・肉豆腐・さつま芋の甘煮・きゅうりもみ	お稲荷さん・味噌汁・長いもの豚肉巻き・里芋のあんかけ・春雨サラダ	天ぷらそば・海老丼・かぶの酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉のオイスター炒め・里芋の煮物・大根生酢	ご飯・スープ・冷やしラーメン・南瓜のあんかけ・シュウマイ	ご飯・味噌汁・豚肉大根巻き野菜ポテトチーズ焼き・茄子、ピーマン味噌炒め・さつま芋サラダ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・餃子	ご飯・味噌汁・鯖のホイール焼き・南瓜の煮物・もやしのムニエル	ご飯・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・入り豆腐	ご飯・味噌汁・ニラ玉・すき煮ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン味噌炒め・ハンバーグ・みそおでん	おはぎ・味噌汁・海老カツ・芋とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉、きのこ、人参、玉葱の蒸し焼き・胡瓜大根の酢の物