

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・かぶと豚肉と白菜の煮物・ほっけの酒蒸し・生揚げの卵とじ・生酢						ご飯・味噌汁・紅鯉焼き魚・ふき、タケノコ煮・シューマイ・キウイフルーツ・南瓜煮・茄子焼き
昼	ちらし寿司・大根と人参の煮物・さつま芋のサラダ・お吸い物						冷やしラーメン・お稲荷さん・キャベツ・シューマイ・里芋の煮物・ニラと舞茸のスープ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜の胡麻和え・マカロニサラダ						ちらし寿司・大根サラダ・天ぷらと昆布の煮物・おすまし
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋、大根の煮物・胡瓜の酢の物・さんまの甘露煮・漬物	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・バーガー・大根の煮物・麻婆豆腐・玉子焼き	石狩鍋・ご飯・蒟とタケノコの味噌煮・温玉納豆・大根とハムのマリネ	ご飯・玉子スープ・煮物・煮豆・マカロニサラダ・大学芋ホットケーキ	ご飯・コーンスープ・エッグスラット・ウィンナー・サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・目玉焼き・南瓜サラダ・エビ・シューマイ・天カマとひじき煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白和え・納豆・玉子
昼	カレーライス・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・トマトサラダ・かに玉	焼うどん・おにぎり・蒟の煮物・プロコッリー・サラダ	ご飯・スープ・煮込みチーズハンバーグ・ポテトサラダ・プリン・バナナ	ご飯・納豆そば・小松菜の和え物・焼き豚・プロコッリー	カレーライス・三食おしるこ・ラズベリー・ミックス・クリーム	味噌ラーメン・おにぎり・インゲンと人参の煮物・羊羹、洋ナシ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・南瓜の煮物・トマトとツナサラダ
夕	中華丼・スープ・煮豆・ポテトサラダ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・豆腐のメンチカツ・白菜のベーコンおなか和え・ピーマンの塩昆布炒め	ご飯・味噌汁・鶏モモ肉のケチャップ炒め・ジャーマンポテト・胡瓜のおつまみ漬け・フルーツポンチ・漬物	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・南瓜煮	ご飯・スープ・かに玉・レタスのシューマイ・胡瓜と鶏むね肉梅和え	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の卵とじ・春雨サラダ・ほうれん草の胡麻和え・羊羹
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・さつま芋のサラダ・茄子と天カマ炒め・玉子焼き・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・チーズ春巻き納豆と山芋・煮物・中華サラダ・キウイ・バナナ	ご飯・味噌汁・ほっけ酒蒸し・ベーコンエッグ・カニクリュームコロッケ・サラダ・ペンネ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ポテトサラダ・ちくわ・スクランブルエッグ・八宝菜・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・入り豆腐・大根の漬物	ご飯・味噌汁・南瓜の挽肉あんかけ・煮物・胡瓜とハムのマヨ和え・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・茄子と天カマ炒め・目玉焼き・煮豆
昼	焼きそば・おにぎり・里芋の煮物・大根となめ茸和え	おはぎ・豚汁・お好み焼き・胡瓜、カニカマ和え	かき揚げうどん・稲荷・南瓜の煮物・フルーチェ・みかん	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根と天カマの煮物・小松菜痛め・プリン・みかん	稲荷・冷やし中華・大根の煮物	おにぎり・玉子スープ・焼きそば・蒟と天カマ、ナルトの煮物・茄子と挽肉炒め・みかん	おにぎり・みそキムチうどん・シーチキンサラダ・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・キーマカレー・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・フルーチェ	親子丼・味噌汁・マッシュポテト・白和え・チョコバナナ・みかん	天丼・味噌汁・大根の煮物・漬物・キウイ・桃	ご飯・味噌汁・水餃子・白菜あんかけ・胡瓜とちくわの梅和え	おにぎり・味噌汁・焼き鳥・ウィンナー・ほうれん草の胡麻和え・人参きんぴら	カレー・スープ・大根サラダ・春巻き・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ・玉子とベーコンほうれん草のあんかけ・ブルーベリーヨーグルト
	16	17	18	19	20	21	22
朝	たけのご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・長いもと納豆の和え物・ミートボール・たくあん	ご飯・味噌汁・カレー・ほうれん草とポロニアソーゼー・ジバター・醤油炒め・マカロニサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・紫蘇味噌・玉子焼き・肉団子の煮物・ポテトサラダ・鯖焼き魚	ご飯・ポトフ・オムレツ・大学芋・ポテトサラダ・ムニエル・バナナチョコ・ホットケーキ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・里芋の天カマ煮・かに玉・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・山芋のとろろ汁・マルスの味噌焼き・温玉納豆・煮豆・胡瓜、カニカマ・心太和え	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・タケノコと蒟の煮物・南瓜のコロッケ・エビ・シューマイ・ほっけ焼き魚
昼	ちらし寿司・南瓜の煮物・白菜とほうれん草のお浸し・スイカ	おにぎり・味噌汁・大根とちくわの煮物・みかん、バナナ	エビ野菜天丼・うどん汁・スイカ	ご飯・味噌汁・ささみのチーズチキン・野菜サラダ・ポロニア・ハム焼き・フルーツポンチ	鶏天丼・味噌汁・蒟の煮物・プロコッリーとハムのサラダ	キーマカレー・玉子スープ・野菜サラダ・南瓜の煮物・いちご	お弁当・野菜たっぷり味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・肉豆腐・温玉胡瓜とちくわのおかか和え・ほっけ焼き魚	二色丼・味噌汁・人参きんぴら・大根の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大根サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子の煮びたし・プロコッリー・トマト	ご飯・味噌汁・カレー・チーズピカタ・ズッキーニとベーコンの炒め物・コールスロー・パスタサラダ	ご飯・味噌汁・豆腐煮込みハンバーグ・かぶの煮物・ポテトサラダ	チキンタルタル丼・味噌汁・たくあん・胡瓜と中華くらげの酢の物・フルーツゼリー和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・糠さんま・きのこ梅ソース和え・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	炒飯・味噌汁・茄子とピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・ニラと玉子とじ・里芋の揚げ煮	梅、ほっけ・ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ甘酢かけ・煮豆・生酢	ご飯・味噌汁・蒟の煮物・シューマイ・鮭のホイル焼き・納豆・玉子焼き・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃが、山芋と納豆、玉子・チーズ焼き・胡瓜とちくわの梅肉和え・たくあん・納豆	お稲荷さん・そば・目玉焼き・ウィンナー・煮豆・餃子	ご飯・とろろ汁・蒟とタケノコと鯖の味噌炒め・納豆・煮豆
昼	中華丼・ポテトサラダ・煮豆・プリン、キウイ、バナナ	ご飯・シチュー・ホワイトアスパラ炒め・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ズッキーニのサラダ・大根、人参の煮物	おはぎ・煮豆・豚汁・心太・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋入り豚肉巻き・白菜のミルフィーユ・アメリカンドッグ・プリンアラモード	ご飯・カニつみれ汁・ラムしゃぶ・アスパラのサラダ・切り干し大根	うどん・おにぎり・大根と里芋の煮物・ポテトサラダ・フルーチェ
夕	ひつまぶし・味噌汁・エビフライ・玉子とじ・レタスときのこの炒め物・みかんのゼリー和え	ご飯・味噌汁・さつま芋コロッケ・サラスパ・心太	ご飯・味噌汁・酢豚・豆腐ステーキ・もやしと胡瓜のサラダ	親子丼・味噌汁・鯖の味噌煮・山芋と胡瓜の酢の物・フルーツゼリー和え	スパゲッティ・味噌汁・タケノコと天カマの炒め物・フルーツのゼリー和え	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・ゴボウ天・胡瓜と長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ホワイトソース煮込み・ほうれん草の胡麻和え・チョコバナナ