

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・ほうれん草の玉子とじ・インゲンと人参の炒め物・鮭焼き魚・茄子とピーマンの味噌炒め・カニコロッケ	はらこ飯・味噌汁・スイートポテトコロッケ・野菜炒め・煮豆・べったら漬	ご飯・味噌汁・蒟と天ぷらの煮物・白身魚のフライ・桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・人参しりしり・小松菜、ベーコンオイスター炒め・エビコロッケ・鯖焼き魚・ズッキーニの和え物	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢かけ・コーンクリームコロッケ・シュウマイ・シルチキンサラダ	サンドイッチ・牛乳・目玉焼きコロッケ・ウィンナー・ピーマン炒め・ミートボール
昼		うな井・味噌汁・里芋と肉団子の煮物・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・小松菜の卵とじ	ご飯・天ぷらそば・南瓜煮・麻婆揚げ豆腐	焼きそば・オニオンスープ・アスパラカニカマ和え・おにぎりフルーツポンチ	稲荷寿司・冷やし中華風冷麦・里芋の煮物	おにぎり・醤油ラーメン・大根と人参の煮物・カニクリームコロッケ
夕		ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・里芋の煮物・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と茄子の煮物・ニラ玉・豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・デミハンバーグ胡瓜、カニカマサラダ・冷奴・ゼリーとバナナフルーツ	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・胡瓜の酢の物・煮豆	牛丼・味噌汁・茶碗蒸し・煮豆・漬物	豚バラスタミナ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・漬物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・サバみりん漬け焼き魚・蒟と里芋の煮物・ナゲット・白桃	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉のトマト煮・蒟と天カマの油炒め・桃のヨーグルト	ご飯・スクランブルエッグ・茄子焼き・鯖焼き・煮物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の味噌煮・さつま芋のきんぴら・カニカマ入り玉子豆腐	ご飯・味噌汁・赤魚みぞれ焼き・ほうれん草、ベーコンの炒め物・茄子とピーマンの味噌煮	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・蒟の煮物・パインとみかんのヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・タラ甘酢あんかけ・目玉焼き・シュウマイ・カニクリームコロッケ
昼	ミートスパゲッティ・味噌汁・煮物・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・スープ・カレーライス・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・芋サラダ・焼うどん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・里芋の野菜の煮物・フルーチェ	稲荷寿司・天ぷらうどん・ほうれん草のお浸し・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・コロッケ・冷奴春雨サラダ	ご飯・味噌汁・サバみぞれ煮さつま芋コロッケ・シーチキン和え・南瓜煮
夕	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・ほうれん草の玉子炒め豆腐とカニカマの和え物	チラシ寿司・お吸い物	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の玉子とじ・人参きんぴら・ほうれん草とツナのポン酢和え	ごぼう混ぜご飯・味噌汁・餃子・野菜炒め・べったら漬	ご飯・味噌汁・和風天津・キャベツと豚肉の煮物・大根とツナのサラダ	カレーライス・コロッケ・胡瓜、カニカマなめ茸和え・ブルーベリー	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・真鱈の煮つけチーズオムレツ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の肉炒め・里芋の煮物・大根の粕漬	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・サツマイモの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・紅サケ焼き魚トンカツ・茄子の炒め煮	ご飯・味噌汁・赤魚の西京焼き・竹の子と里芋の煮物・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・肉団子とピーマンのトマト煮・にら玉・桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・サンドイッチ・トマトの甘漬け・春様サラダ・ウィンナー炒め
昼	ご飯・豚汁・タラのフライ・アスパラベーコン炒め・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・煮物・唐揚げ卵サラダ・フルーチェ	三食丼・味噌汁・マカロニサラダ・エビチリソース	焼きそば・おにぎり・卵スープ・かぼちゃの煮物・かぶとキュウリの漬物	ご飯・かぼちゃのポタージュデミソースハンバーグ・キャベツの卵とじ・桃缶フルーツ	かつ丼・味噌汁・春雨サラダ・茄子の煮びたし	親子丼・味噌汁・胡瓜、みかん酢の物・フルーチェ
夕	三色丼・味噌汁・冷やし中華	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの卵とじ・茄子の煮びたし・ほうれん草とツナのポン酢和え	ご飯・味噌汁・エビフライ・ポテトスライスチーズベークイン焼き・サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・麻婆茄子・心太	ご飯・味噌汁・ジャガイモのひき肉あんかけ・茄子の煮びたし・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物・かぼちゃ煮	混ぜご飯・漬物・シチュー・大根サラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・チーズオムレツ・巾着・もやし炒め・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・ささぎと里芋の煮物・目玉焼き・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・大根と鶏そぼろあんかけ・ピーマンの炒め煮・みかん、パイナップルのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・うましおナゲット・目玉焼き・鯖味噌煮大根おろし添え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・アスパラとベーコンの醤油バター炒め・竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の味噌煮・和風天津・みかん、パインのフルーチェ	サンドイッチ・南瓜のポタージュ・茄子のケチャップ炒め・トマトの甘酢
昼	おにぎり・醤油ラーメン・黒豆チーズポテト・かぶの煮物	幕ノ内弁当	チキンカレー・マカロニサラダコンソメスープ	ご飯・味噌汁・かに玉・鮭フライ・フキの煮物・茄子とひき肉のあんかけ	ご飯・味噌汁・ハムカツ・ハンバーグ・かぼちゃのいとこ煮・生酢	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・ふわふわハンバーグ・里芋の煮物	ミートスパゲッティ・おにぎり・オニオンサラダ・生酢・キノコスープ
夕	はらこ飯・味噌汁・大学芋・春雨サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・じゃがいもと豚肉の煮物・茄子の炒め物ほうれん草とカニカマの和え物	チーズチキンカツ・エビとマイタケのデミソース煮・大根サラダ・卵スープ	豚丼・うどん・豆腐そうめん	ご飯・味噌汁・茄子とウィンナーのケチャップ煮・ほうれん草の卵炒め・白菜のおひたし	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ささぎ豆の油いため・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・胡瓜の奈良漬・ポテト
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・かぶの煮物・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの卵とじ・ひじきと大豆の炒め物・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・エビしゅまい・南瓜コロッケ・トマト・目玉焼き				
昼	カレーライス・エビチリ・春雨サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・豚肉の生姜焼き・鯖と茄子のごま味噌炒め	チラシ寿司・味噌汁・里芋の煮物・フルーツ				
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの煮物・サツマイモの炒め煮・ごま豆腐	ご飯・味噌汁・生酢・豚肉としらたき炒め煮・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・肉入り野菜炒め・フルーツポンチ				