

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・ニラの卵とじ 蕎麦とタケノコ煮・クリーム コロッケ・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・もやし、 ベーコン炒め・茄子のツ ナマヨ和え・ほうれん草の ちくわ海苔炒め・フルー チェ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・ウィンナー、タケ ノコ、落炒め・ひじき煮・す じこ	ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・サンマ生姜焼 き・あげ芋・鶏つくね・三つ 葉となめこの和え物	ご飯・味噌汁・カニクリー ムコロッケ・照り焼きミート ボール・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・玉子焼き・シュウマイ ひじき煮
昼		ご飯・豚汁・チキンナゲッ ト・茄子の味噌煮・玉子サ ラダ	エビフライ・青椒肉絲・胡 瓜とカニカマの漬物・酢の 物	ソーメン・稲荷寿司・マカ ロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉団子の 白菜スープ煮・さつま芋サ ラダ・ジャーマンポテト・フ ルーチェ	ご飯・すまし汁・アスパラ の肉巻き・マカロニサラ ダ・ほうれん草の白和え・ フルーツ	ご飯・ソーメン汁・さつま 芋のあん・青椒肉絲
夕		二色丼・味噌汁・フライド ポテト・洋ナシ	うな丼・里芋煮・すり身 汁・胡瓜、みかんの酢の 物	ご飯・味噌汁・とん平焼・ 揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・人参、豚バ ラ甘辛煮・小松菜、ツナ の和え物	牛丼・焼きそば・胡瓜とも やしのサラダ	鮭チラシ・お吸い物・玉葱 ステーキ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	栗ご飯・味噌汁・チキング ラタン・タラフライ・ズッ キーニの炒め物・切り干 し大根煮物・スクランブル エッグ	ご飯・味噌汁・さつま揚げ 胡麻油炒め・ベーコン、玉 葱の炒め物・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ 大根の煮物・もやしと肉 炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・大 根、人参、がんも煮・鯖の 味噌煮・さつま芋コロッ ケ・アスパラ・イチゴ	ご飯・味噌汁・チーズ入り スクランブルエッグ・鶏つ くね・グリーンアスパラ・さ つま芋の梅紫蘇巻き・エ ビシュウマイ・ベリーヨー グルト	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ 赤魚みぞれ煮・南瓜煮・ 肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・天カマ胡麻油炒め・茶 碗蒸し
昼	ご飯・味噌汁・スパゲッ ティ・筑前煮・マカロニサ ラダ・フルーチェ	カレーライス・鶏肉、しめ じ、小松菜のスープ・白桃 バナナのフルーツ	天丼・味噌汁・蕎麦と天カマ の煮物・ラーメンサラダ・ いちご	チラシ寿司・すまし汁・ス パゲッティ・大学芋・ほう れん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・ 春巻き・南瓜唐揚げ・オ ホーツクと胡瓜の酢の 物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・タラと野菜 の黒酢あん・さつま芋の 肉巻き・春雨サラダ・フ ルーチェ	ご飯・味噌汁・アスパラの ベーコン巻き・大根と鶏肉 の煮物・南瓜のいとこ煮
夕	ご飯・味噌汁・トンカツ・ほ うれん草のお浸し・揚げ 茄子	チラシ寿司・お吸い物	かき揚げうどん・ご飯・煮 豆キウイフルーツ	梅おにぎり・冷そうめん・ シュウマイ	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆 茄子・ほうれん草とベー コン炒め	ご飯・味噌汁・ポテトコロッ ケ・照り焼きチキン・ほう れん草のなめ茸和え	おにぎり・味噌汁・タラフ ライ肉味噌ラーメン
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・カツとじ・芋 団子・紅鮭焼き魚・エビ シュウマイ・アスパラとハ ムの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖のみぞ れ煮・ほうれん草、ベー コン卵とじ・ツナマヨフライ ・茄子とピーマン炒め	ご飯・味噌汁・天カマごま 油炒め・ウィンナー・玉子 豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・かぶ の煮物・目玉焼き・ベー コン炒め・コロッケ・南瓜 の煮物	ごほう飯・味噌汁・和風ス クランブルエッグ・紅鮭焼 き魚チーズハンバーグ・ 天カマとキャベツの炒め 物・とびっこほうれん草 の和え物	ご飯・味噌汁・ベーコン チーズオムレツ・さんま蒲 焼き・ミートボール・豚肉 味噌焼き	ご飯・味噌汁・クリームコ ロッケ・茄子のツナ炒め・ フルーチェ
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・青 椒肉絲・ほうれん草のお かか和え・トマト・フルー チェ	ご飯・味噌汁・チキンナ ゲット・玉子サラダ・天カマ の煮物・フルーチェ	三食丼・味噌汁・エビチリ ソース・マカロニサラダ	ご飯・すまし汁・かき揚 げ・大学芋・ほうれん草の おかか和え・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・茄子とピーマンの味 噌炒め野菜サラダ・フ ルーチェ	キーマカレー・コンソメ スープ・ハッシュドポテト・ ブロッコリー・マカロニサ ラダ	ご飯・味噌汁・肉団子・冷 奴・春雨サラダ
夕	わかめおむすび・エビチ リ・ソース焼きそば・玉子 スープ	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケデミハンバーグ・カ ニカマ、胡瓜サラダ	ご飯・豚汁・焼きそば・甘 漬けトマト・フルーツポン チ	オムライス・味噌汁・タラ の香草パン粉焼き・ズッ キーニのチーズ焼き	ご飯・味噌汁・餃子・チヂ ミ焼き・春雨サラダ	二色丼・肉団子スープ・茶 碗蒸し	エビ丼・味噌汁・もやし の」お浸し・春雨サラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	栗ご飯・サンドイッチ・南 瓜スープ・茄子とピーマン の味噌炒め・さんまと生 姜焼き・もやしと天カマの 炒め物・ポテトのミート チーズ炒め	ご飯・味噌汁・にら玉・麻 婆茄子・紅鮭焼き魚・カニ しゅまい	ご飯・味噌汁・カニクリー ムコロッケ・茄子のごま油 和え・ごま豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレ ツ・大根の煮物・茄子の炒め 物・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏つくね・ たら西京焼き・天カマとフ キの煮物・ミックスサラ ダ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 豚肉味噌漬け・ウィン ナー・南瓜コロッケ・すじこ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・かぶ、サツマイ モ、がんも煮・茄子、ピー マン味噌炒め・すじこ
昼	ご飯・そーめん・かき揚 げ・玉ねぎのポン酢和え	鮭弁当	ご飯・味噌汁・スパゲッ ティ・サツマイモあんの せ・チキンカツ・野菜サラ ダ	カレーラーメン・お稲荷さ ん・ポテトサラダ・ホワイト アスパラ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・ハムフライ・青椒肉 絲・南瓜のあんのせ・生 酢	かき揚げうどん・稲荷寿 司・マカロニ入りポテトサ ラダ・フルーチェ	ミートスパゲッティ・紫玉 ねぎサラダ・生酢・みか ん、バナナ
夕	ご飯・味噌汁・お好み焼 き・サツマイモ二煮・ささ みカツ	ご飯・味噌汁・豚肉生姜 焼き・塩サバ焼き・心太 え	カレーライス・フルーツポ ンチ・ほうれん草白滝和 え	鮭チラシ・お吸い物・大根 の卵とじ・ポテトチーズ	ご飯・味噌汁・大根の煮 物・じゃがいもときのこの 煮物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・八丁味噌ト ンカツ・ブロッコリー、人 参、トマト添え・大学芋	ご飯・味噌汁・コロッケ・春 雨サラダ
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ さんまの生姜焼き・キャ ベツと天カマの炒め物・グ ラタン・トマト・シソ味噌	ご飯・味噌汁・白身フラ イ・ほうれん草、ちくわ炒 め・ブラックペッパーソー セージ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・赤魚みぞ れ煮・茄子とかまぼこ炒 め・ミートボール・南瓜コ ロッケ				
昼	カレーライス・エビチリ・春 雨サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビフライ 揚げ芋・スパゲッティ	チラシ寿司・すまし汁・里 芋の煮物・たたき胡瓜・フ ルーチェ				
夕	ご飯・味噌汁・ベーコンの 野菜炒め・かぶの酢の 物・フルーチェ	うな丼・味噌汁・白菜のな めたけ和え・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・たら、茄子 甘酢あんかけ・ほうれん 草なめたけ和え・生酢				