

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
朝			牛蒡ご飯・味噌汁・鶏つくね・さんま蒲焼き・天カマと芋の味噌煮・小松菜とソーセージの炒め物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ホッケ焼き魚・揚げ餃子・煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・クリームコロッケ・南瓜煮・卵の花	ご飯・すりみ汁・かぶ、大根の煮物・ソーセージ・アスパラ炒め・おから和え・目玉焼き	ご飯・味噌汁・鯖の焼き魚・アスパラ肉巻き・エビシュウマイ・目玉焼き
昼			海鮮丼・お吸い物	ご飯・ラーメン・茄子とピーマンの味噌炒め・エビ、イカ入りから焼き・フルーツ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ソーセージ・ポタージュ・フルーツ	チキンカレー・オニオンスープ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚豚・大学芋・フルーツ
夕			ご飯・味噌汁・フィッシュフライ・餃子・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・白身フライ・ニラの玉子とじ・麻婆豆腐	カレーライス・ほうれん草白和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・とろろの梅肉和え・豚肉ポン酢炒め・南瓜の煮物・インゲンの胡麻和え	エビ丼・お吸い物・ズッキーニのミートグラタン
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・タラフライ・ジャーマンポテト・玉子焼き豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖の竜田揚げ・肉団子・切り干し大根	ご飯・味噌汁・玉子焼き・きんぴらごぼう・ホッケ焼き魚・鱈フライ	ご飯・味噌汁・豚肉炒め・フキ、天カマ煮・筑前煮・茄子、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・切り干し大根・タラ焼き魚・野菜と豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・目玉焼き・ホワイトアスパラカニカマ和え・アスパラウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・鯖の味噌焼き・切り干し大根・ほうれん草、ベーコン炒め
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・うま煮・玉ねぎのポン酢和え・フルーツ	牡丹餅・豚汁・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・オムそば・アスパラサラダ・クリームコロッケ	チキンカレー・春雨サラダ・エビフライ・フルーツ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ポテトサラダ	オムライス・もやしと胡瓜のナムル・わかめのスープ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・とろろ・ピーマンと茄子のフライ・胡瓜とみかん缶
夕	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆豆腐・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉のさっぱり炒め・とろろと胡瓜の梅肉和え・ポテトサラダ・餃子	うなぎ・味噌汁・心太・ホワイトアスパラ	かき揚げ丼・お吸い物・南瓜の煮物・もやしとハムのサラダ	海鮮丼・お吸い物	豚丼・ニラの玉子とじ・麻婆茄子・味噌汁	天丼・唐揚げ・南瓜の煮物・味噌汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ふきの煮物・ハッシュドポテト・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・鶏肉の龍田焼き・大学芋・玉子焼き・三つ葉のピッコ和え	牛蒡飯・味噌汁・目玉焼き・エビシュウマイ・アスパラベーコン・白身フライ	ご飯・味噌汁・ひじき煮卵巾着・かぶ、人参煮物・たらこ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・ひじき煮・玉子焼き・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・玉子とピーマンの炒め物・紅鮭焼き魚・エビグラタン・切り干し大根	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・シュウマイ・天カマひじき煮・豚肉味噌漬け・フルーツ
昼	エビピラフ・スープ・唐揚げの甘酢あんかけ・フルーツ	ちらし寿司・味噌汁・アスパラの炒め物・エビチリ	キーマカレー・野菜スープ・フルーチェ・ミニシュークリーム	ご飯・スープ・青椒肉絲・ポテトサラダ・南瓜煮・ヨーグルト	パン盛り合わせ・玉子スープ・ささみチーズフライ・フルーチェ	稲荷寿司・スープ・鶏肉、じゃが芋、マイタケ炒め煮・かぶの酢の物・ヨーグルト	稲荷寿司・煮込みうどん・flyアラカルト・フルーチェ
夕	ちらし寿司・冷やしわかめ揚げそうめん・コーンバター・胡瓜の漬物	うなぎ・味噌汁・チーズグラタン・胡瓜、カニカマのなめ茸和え	もつ煮込み・ご飯・味噌汁・南瓜煮・バナナ	牛丼・味噌汁・海老カツ・ほうれん草玉子とえ	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根とインゲンの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ピーマンの肉詰め・鶏肉の煮物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ピラフ・ポトフ・エビシュウマイ・目玉焼き・鯖焼き魚・ペンネの Pasta サラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼き風玉子焼き・ジャーマンポテト・チヂミ・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・プチコロッケ・鯖の味噌煮・ひじき天カマ煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・かぶ、天カマ煮・納豆・のり佃煮・サラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ささみカツ・南瓜煮・ペンネサラダ・ミニアメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ひじき煮・南瓜煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・アスパラの炒め物・紅鮭焼き魚・コロッケ
昼	ちらし寿司・スープ・エビフライ・春雨サラダ・から焼き・フルーツ	冷やしラーメン・おにぎり・ポパイサラダ・ブルーベリー・苺	ご飯・味噌汁・唐揚げ・スパゲッティ・とろろ・フルーツ	チャーシュー丼・ソーメン汁・ほうれん草、エノキナ・春雨サラダ・フルーチェ	幕の内弁当・中華スープ	ラーメン・酢豚・サラダ・フルーツ	キーマカレー・がんも煮・玉子スープ・ヨーグルト和え
夕	鮭ちらし・お吸い物・ほうれん草のなめ茸和え・焼ビーフン	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・ニラ玉・餃子	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・キウイフルーツ	エビ丼・みそ汁・天カマと芋の味噌煮	豚丼・味噌汁・鶏肉の煮物・心太	かき揚げ丼・鮭あら汁・焼きそば	ご飯・味噌汁・豚肉味噌漬け・麻婆豆腐・小松菜、ベーコン炒め
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・キャベツ、天カマ油炒めウィンナー・目玉焼き	ご飯・味噌汁・グリーンアスパラ・鶏つくね・お好み焼き風玉子焼き・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き魚・茄子の煮びたし・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・フキ、竹の子煮・目玉焼き・南瓜甘煮・たらこ			
昼	稲荷寿司・すまし汁・唐揚げ・ほうれん草おから和え・フルーツ	カレーライス・白玉おしるこ	ソーメン・おむすび・青椒肉絲・胡瓜とみかん缶・ヨーグルト	クリームシチュー・ご飯・エビフライ・ほうれ			
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・かぶとかにつみれの煮物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・カレーコロッケ・きんぴらごぼう	かき揚げ丼・味噌汁・ほうれん草・煮びたし・コールスロー・海老カツ	うなぎ・お吸い物・白和え・焼きナス			