

グループホームアウル 6月 献立表  
アウル I・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
朝					ご飯・味噌汁・焼き魚・キャベツと天カマの油炒め・えびの卵とじ	ご飯・味噌汁・ホッケ・ベーコンとキノコ炒め・漬物	ハム・目玉焼き・トマト・ご飯・味噌汁
昼					煮卵・フルーツ・パン・ベーコンとブロッコリーのチーズのせ・ポタージュ	ご飯・味噌汁・エビチリ・キャベツの卵とじ・大学芋・白玉ぜんざい	カレーライス・ゴールデンキウイのヨーグルト和え・きゅうりとトマトのサラダ
夕					ほうれん草のおかか和え・ご飯・味噌汁・煮魚(ホッケ)・コロケ	ご飯・味噌汁・酢豚・イカと芋の煮物・もずく酢	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・グラタン・ジャーマンポテト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・肉巻き・冷奴	ご飯・味噌汁・ちくわのいそ揚げ・ハンバーグ・目玉焼き・ベーコン	ご飯・味噌汁・目玉焼き・野菜サラダ・漬物	納豆・鮭・カボチャ・たくわん・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・ホッケ・ウィンナー・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・豚キムチ・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・卵豆腐・ベーコン炒め・たくあん
昼	天ぷら・とろろそば・フルーツ・ご飯	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子とピーマンのみそ炒め・アスパラベーコン炒め・スパサラ・フルーツ	おにぎり・スープ・冷やしラーメン・からあげ	天丼・味噌汁・きゅうりの酢の物・フルーツ	フレンチトースト・ポタージュ・サラダ・牛乳かん	カレーライス・スープ・スパゲティサラダ・フルーツ	ドリア・トマトの塩昆布和え・ほうれん草のおかか和え・フルーツ
夕	ピラフ・味噌汁・コロケ・トマト・レタス・きゅうりの浅漬け	ご飯・味噌汁・すじこ・もやしのニンニク醤油炒め・天カマとしみ豆腐煮物	ご飯・味噌汁・里芋の煮つころがし・赤魚の煮付け・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・アスパラの卵とじ・デミソースハンバーグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ぶり大根・漬物・チャプチェ	ご飯・味噌汁・マーボ茄子・ほうれん草のなめ茸和え・焼き魚(ホッケ)	煮物・スパゲティサラダ・春巻き・味噌汁
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・白菜おひたし・ひじきの煮びたし	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・鮭焼き・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・手作り揚げない野菜・コロケ・サラダ・煮豆	焼き魚(サバ)・カボチャ煮・納豆・インゲンのおかか和え	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・目玉焼き・ベーコン・ちくわのイソベ揚げ	ソーセージ・もずく、キュウリ、カニカマ・卵・味噌汁・イカの塩辛	巨大フワトロオムライス・やさい炒め・ミックスフルーツ・オニオンスープ
昼	天むす・天ぷらそば・ヨーグルト	おにぎり・味噌汁・焼うどん・イカと天カマの煮物・サラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・かぼちゃコロケ・ちくわの味噌おでん風に	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンと茄子のみそ炒め・筑前煮・フルーツ	シチュー・パン・ベーコンとほうれん草のソテー・煮込みハンバーグ	巻き寿司・パン・ウィンナー・カニカマ入りスクランブルエッグ・そうめん・冷しおしるこ・ゲソフライ	いなり寿司・キノコそば・煮豆
夕	チャーハン・カニクリームコロケ・スパゲティサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・すき煮・里芋入りきんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・もずく酢・キャベツの卵とじ	ご飯・味噌汁・煮物・カレーの煮付け・フルーツヨーグルト・サラダ	ご飯・味噌汁・厚揚げのキノコあんかけ・青椒肉絲・オクラと山芋の和え物	味噌汁・イカゲソ・サラダ・ほうれん草の卵炒め・ケチャップライス	バターチキンカレー・味噌汁・もずく酢
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・ハムエッグ・サバの味噌煮・ハンバーグ	ご飯・すり身汁・あんかけ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・納豆・ベーコンエッグ・サバのみぞれ煮	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・きゅうりの酢の物・キムチ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豚キムチ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・スパニッシュオムレツ・オクラ納豆	ご飯・味噌汁・ハム・目玉焼き・ほうれん草の胡麻和え
昼	天丼・味噌汁・大根おろしのなめ茸和え・漬物・フルーツ	天ぷらそば・おむすび・エノキのハム巻き・漬物・フルーツ	アジフライ・味噌汁・ご飯・豚肉と野菜炒め・フルーツ・マカロニサラダ	おむすび・味噌汁・和風スパゲティ・鶏の甘煮あんかけ・もずく酢・フルーツ	パン・マカロニサラダ・フルーツ・スープ	ご飯・味噌汁・ソーセージとアスパラのバター炒め・すき焼き煮・サラダ	かつ丼・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ・フルーツポンチ・味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・煮魚・コロケ・ちくわなっとう	ご飯・味噌汁・もずく酢・バラ肉白菜のすき煮・キノコとベーコンの炒め物	味噌汁・ご飯・ブロッコリーとおかか和え・ハンバーグ・かに玉・長芋となめ茸和え	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・きゅうりのツナ和え・アスパラベーコン・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き肉豆腐・ほうれん草のおひたし・カボチャの煮付け	ご飯・味噌汁・魚の煮物・エビかつ卵とじ・サラダ	焼うどん・マカロニサラダ・フルーツポンチ
	25	26	27	28	29	30	
朝	炊き込みご飯・味噌汁・目玉焼き・中華クラゲ	ご飯・味噌汁・コロケ・サバとピーマンの炒め物・いんげんの胡麻和え	混ぜご飯・味噌汁・油で揚げないメンチカツ・カボチャ煮	枝豆とコーンの炒め物・だいこんとひき肉の煮物・サバの塩焼き・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・ししゃも・里芋の煮物・きゅうりの浅漬け	ご飯・味噌汁・やさい炒め・マカロニサラダ・煮豆	
昼	赤飯・味噌汁・筑前煮・春巻き・チキンナゲット・あんみつ	ご飯・味噌汁・だいこんとちくわのおでん・サラダ・チャプチェ	おにぎり・スープ・冷やしラーメン・からあげ・冷しラーメン・中華スープ・里芋とイカの煮物	冷しソーメン・おむすび・なめこのおろし和え・なます・フルーツ	パン・マカロニサラダ・フルーツ・スープ・マカロニサラダ・コンソメスープ・トマト・フルーツ	ミートスパゲティ・スープ・野菜サラダ・ほうれん草とベーコンのバター炒め	
夕	蕎麦・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・マカロニのコンソメ炒め・豚肉と厚揚げ煮込み・フルーツ・大学芋	ご飯・味噌汁・八宝菜・サラダ・フルーツ盛り合わせ・漬物	ご飯・味噌汁・もずく酢・麻婆豆腐・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・カツとじ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・白菜のなめ茸和え・マーボーなす・豚肉の卵とじ	