

グループホームアウル 6月 献立表
アウル I

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・みそ汁・大根と人参のそぼろ煮・ひじき、天かま、しらたきの煮物・昆布巻・牛乳	ご飯・みそ汁・キャベツ、ハム、ミックスベジタブルの炒め物・ミートオムレツ・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいもの煮物・キャベツ、ウインナー、卵の炒め物・とろろ納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・煮卵・ウインナーと野菜のケチャップ炒め・フロッコリーサラダ・しそひじき・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶと天かまの煮物・ニラ玉・筍としらたきの炒め物・もやし・なめ茸和え・牛乳	ご飯・みそ汁・なすの煮物・鮭オムレツ・カリフラワーのごま和え・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・白菜ボン酢和え・煮豆・たらこん・牛乳
昼	天井・みそ汁・さつまい心甘煮・なす漬・いちご	カレーライス・かき玉汁・ゴーヤチャンプル・ラーメンサラダ・ゴールデンキウイとパイン缶のホイップクリームかけ	いなり寿司・うどん汁・焼魚(サーモン白波)・レタスとハムのサラダ・煮豆	ご飯・ほうれん草と卵のスープ・ハッシュドビーフ・マカロニケチャップ炒め・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	梅じそおにぎり・みそ汁・豚バラの照り焼き・もずくときゅうりの酢の物・福神漬・煮豆・いちごヨーグルト	ご飯・鮭シチュー・豚肉とふきの煮物・春雨サラダ・みかん和え・パイン缶	冷やしラーメン・ニラ玉スープ・ふきの酢みそ和え・カニオニオンサラダ
夕	ご飯・みそ汁・うなぎの卵とじ・里芋煮・わさび菜のツナマコネーズ・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(塩だれつばだい)・桜えび入り切干大根・きゅうりとちくわの酢みそ和え・パイン	親子丼・みそ汁・白菜と中華クラゲの和え物・焼ししとうとちくわのおかか和え	ご飯・みそ汁・焼魚(干ホック)・おから・水菜サラダ・きゅうりのしょう油漬	わかめご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・じゃが芋の煮物・アスパラと椎茸のソテー	ご飯・餃子スープ・麻婆春雨・さつまい心甘煮・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(紅鮭)・なすと挽肉の炒め物・とろろこん・煮豆
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・みそ汁・ふきと五目豆の煮物・ウインナーと卵の炒め物・松前漬・牛乳	ご飯・みそ汁・筍とちくわの煮物・きんぴらごぼう・煮豆・じゃこ和え・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがいも、人参、玉ねぎ、さつまいもの煮物・きゅうり、わかめ、みかんの酢の物、ごま昆布・牛乳	ご飯・ポトフ風スープ・なすとトマトのチーズ焼き・目玉焼き・たらこ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ミートボール・もやしとねぎのみそ炒め・ベーコン、ピーマン、エリンギの炒め物・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶの煮物・鮭オムレツ・とろろいも・たらこ昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、天かまの煮物・キャベツ、しめじ、ウインナーの炒め物・レタスサラダ・トマト煮豆・牛乳
昼	五目ご飯・みそ汁・コロケ・チンゲン菜とシーフードミックスの中華風・お好み焼き・カニ、大根、きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁・焼魚(糠サシマ)・大根おろし・おから・ほうれん草ごま和え	ご飯・クリームシチュー・イカと大根の煮物・シーチキン、トマト、フロッコリーのサラダ・パイナップルフルーチェ	ご飯・みそ汁・鶏唐揚げ・高野豆腐といんげんの煮物・ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁・豚しょうが焼き・ポテトフライ・レタス・トマト・マカロニサラダ・漬物	ご飯・みそ汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・煮豆・ぶどう	ご飯・みそ汁・肉じゃが・白菜とシーチキンの山わさび漬け和え・レタスとアスパラのサラダ・牛乳
夕	ご飯・みそ汁・豚キムチ・筍と天かまの炒め物・ホタテの佃煮	四色丼・みそ汁・生揚げと筍の煮物・漬物	ご飯・みそ汁・大根の煮物・なすの中華炒め・卵豆腐・松前漬	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・粉ふき芋・きんぴらごぼう・きゅうりの浅漬	ご飯・みそ汁・焼魚(紅鮭)・納豆とさつまいもの天ぷら・ほうれん草ごま和え・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(糠サシマ)・大根おろし・白菜のうま煮・昆布サラダ	ご飯・みそ汁・八宝菜・豆腐の梅ひじき和え・水菜、きゅうり、オホーツクの酢の物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・みそ汁・さんま蒲焼・ウインナーと玉子の炒め物・昆布巻・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがいも、人参、玉ねぎ、椎茸の煮物・ほうれん草ごま和え・水菜ときゅうりのラーメンサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・ふろふき大根・いんげん、はんぺん、天かまの炒め物・ニラ玉・さんま缶・牛乳	ご飯・きのこ汁・切干大根・数の子おろし和え・三色サラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・黒むつ照南蛮焼・ミートオムレツ・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがいもの煮物・しるなごま和え・さんま缶・アスパラ缶・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、天かまの煮物・ほうれん草ごま和え・もやし、きゅうり、オホーツクのサラダ・牛乳
昼	中華丼・ニラ玉スープ・なめこもずく酢の和え物・煮豆・バナナヨーグルト	カレーライス・えのきスープ・フロッコリーサラダ・マngo缶	キムチそぼろ丼・みそ汁・さつまい心甘煮・野菜ごまサラダ・メロン	ご飯・みそ汁・豚シソギスカン・サーモンマリネ・ホッキサラダ・メロン	ナポリタン・ニラ玉スープ・シーチキンサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁・煮込みハンバーグ・かぼちゃ煮・ジャーマンポテト	生寿司・そば・茶わん蒸し
夕	ご飯・コンソメスープ・和風パスタ・ピカタ・ベーコンサラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(紅鮭)・高野豆腐と大豆の煮物・きゅうりと梅昆布の和え物・とろろサラダ	ご飯・かき玉汁・焼魚(つばだい塩だれ)・大根みそ煮・じゃがいも、ピーマン、しめじの中華炒め	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・野菜かき揚げ・肉じゃが	ご飯・みそ汁・焼魚(塩サバ)・なすとピーマンのみそ煮・ほうれん草白和え・漬物	ご飯・みそ汁・かぶと里芋の煮物・さんま蒲焼・小松菜ごま和え・きゅうりと梅昆布の和え物	ご飯・豚汁・麻婆なす・きゃべつ・梅肉和え・漬物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・みそ汁・大根とがんもどきの煮物・カニ玉・もずく酢・切り昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・大根と天かまのみそ煮・かぼちゃ煮・ふきと生揚げの煮物・牛乳	ご飯・みそ汁・豆腐のそぼろ柳川風・にんじんのうの煮物・ほうれん草ごま和え・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、なると、しめじの煮物・きゅうりとわかめの酢の物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶの煮物・ソーセージ炒め・水菜とかにのサラダ・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・鶏ごぼう・スクランブルエッグ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・もやし、ピーマン、ハムの炒め物・煮豆・牛乳
昼	炊き込みご飯・みそ汁・焼魚(赤魚みりん漬)・ラーメンサラダ・昆布巻	カレーライス・スープ・もやし、しらたき、梅昆布の和え物・マカロニサラダ	かき揚げおろしそば・かぼちゃ甘煮・漬物	かつ丼・みそ汁・チャーシューらっきょサラダ・漬物	ご飯・シチュー・あんかけ焼きそば・水菜、マカロニ、ミニトマトのサラダ	いなり寿司・そうめん汁・生野菜とハムのサラダ・煮豆・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケみりん漬)・かもちの煮物・ほうれん草中華くらげ和え・バナナ
夕	親子丼・みそ汁・大根とちくわの煮物・なすとピーマンのみそ炒め・とろろの海苔和え	ご飯・みそ汁・おでん・アスパラベーコン・煮豆・漬物	ご飯・みそ汁・冷しゃぶサラダ・冷奴・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(糠サシマ)・肉じゃが・かににサラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(山菜)・えびとなすのチリソース・里芋ごま和え	ご飯・鮭シチュー・鶏照り焼き・フロッコリー・トマト・もやしのナムル	ご飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・なすときのこのみぞれ煮・煮豆
29	30						
朝	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・えのきとチーズ入りスクランブルエッグ・漬物・牛乳	ご飯・納豆汁・根菜と天かまの煮物・いんげんとちくわの炒め物・にんじん昆布・はっさくオレンジゼリー・牛乳					
昼	冷やしラーメン・ニラ玉春雨スープ・かぼちゃ煮付・メロン	チャーシュー丼・みそ汁・人参ぐらっせ・ほうれん草ごま和え・べつたら漬					
夕	枝豆ご飯・みそ汁・なすとフロッコリーのそぼろ甘酢煮・ホワイトアスパラの酢みそ・しゅうまい・煮豆	ご飯・みそ汁・八宝菜・ラーメンサラダ・菜の花のご漬					