

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
朝							ご飯・味噌汁・焼き魚・ミートボール・さつまいも
昼							ドリア・スープ・きゅうりの糠漬け・ヨーグルトみかん
夕							ご飯・味噌汁・ミートボールの甘酢あんかけ・大根おろしのなめ茸和え・きんぴら
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・さんま生姜煮・きんぴら・黒豆	ご飯・味噌汁・梅干し・ホッケ・サツマイモ・白和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・お汁粉・ごぼうサラダ・ごはんですよ	ご飯・味噌汁・ミートボール・切り干し大根・納豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・いわし生姜煮	ご飯・味噌汁・ホッケ・タケノコのとさ煮・梅干し佃煮
昼	アサリご飯・スープ・豚肉とナスのみそ炒め・漬け物・ブドウ	親子丼・味噌汁・サラダ・トマトマリネ・茄子の漬物	お好み焼き・サラダ・たまごわかめのスープ・フルーチェ	フレンチトースト・サラダ・フルーツポンチ・ポトフ	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜の炒め物・サラダ・ミカン・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・サラダ・ポークチャップ	天丼・すまし汁・きゅうりとわかめの酢の物・茄子の糠漬け・フルーチェ
夕	アサリご飯・味噌汁・漬け物・きゅうりの酢の物・豚肉とナスのみそ炒め	ご飯・味噌汁・大根の煮物・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豚肉とほうれん草の炒め・トマトサラダ・トロロ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ピーマンとニンジン・のきんぴら・ひじき	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・山芋のなめ茸和え・茄子の炒め煮	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉のモノ・煮魚	ご飯・味噌汁・豚肉とナスのみそ炒め・ほうれん草のおかか和え・トマトの塩昆布和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・高野豆腐・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・赤魚のみぞれ煮・さつまいも・きんぴら	魚・味噌汁・ミートボール・里芋のとさ煮・ご飯	ご飯・小松菜のスープ・豚キムチ・サラダ	ご飯・味噌汁・梅干し・煮魚・漬け物	煮物・昆布の佃煮・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・煮魚・卵の花
昼	ドリア・スープ・きんぴら・ヨーグルト	そば・天ぷら	お赤飯・豚汁・卵焼き・おしんこ	大根・鶏肉バター炒め・サラダ・スープ	スープ・餃子・しゅうまい・中華サラダ・ご飯	はんぺんとマカロニのサラダ・ブロッコリーとカリフラワーのウィンナー炒め・煮卵・ご飯・味噌汁	天ぷらうどん・エビチリ・おむすび・漬け物・ヨーグルト
夕	ラーメン	ご飯・中華スープ・八宝菜・サラダ	カレーライス・サラダ・スープ	肉じゃが・たまご豆腐・味噌汁	ご飯・味噌汁・ししゃもの天ぷら・煮物・インゲンの胡麻和え	甘酢肉だんご・カブのそぼろ煮・ご飯・味噌汁	ご飯・すまし汁・豚肉となすのみそ炒め・煮物・きゅうりの酢の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・煮卵・ひじき煮・タケノコのさと煮	焼き魚・味噌汁・卵焼き・ご飯	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・昆布の佃煮・梅干し	ご飯・味噌汁・焼き魚・漬け物・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・枝豆サラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・いわし生姜煮・煮豆・キャベツ味噌和え	ご飯・味噌汁・佃煮・たまごやき
昼	エビフライカレー・サラダ・フキの煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・フルーチェ・サラダ	味ご飯・ごぼうと卵のサラダ・長芋となめたけの和え物・じゃがいもと揚げの味噌汁	ナポリタン・サラダ・枝豆ポタージュ	ご飯・ふかひれスープ・麻婆茄子・サラダ	中華丼・サラダ・味噌汁	天丼・すまし汁・大根おろしとなめ茸和え・漬け物・ヨーグルト・パン
夕	アサリご飯・味噌汁・ちくわのみそチーズ巻き・漬け物	おむすび・そば・ほうれん草の胡麻和え	八宝菜・すり身の味噌汁・ピーマンとシラスの和え物・ご飯	ご飯・スープ・揚げだし豆腐・茄子のみそ炒め	ご飯・お吸い物・豚の山賊焼・キャベツのみそおひたし	鮭のみそホイル焼き・お吸い物・漬け物	ご飯・味噌汁・豚肉とブロッコリーの炒め物・ほうれん草のおひたし
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・納豆・サラダ	ご飯・味噌汁・ナムル・卵の花・佃煮昆布	ご飯・味噌汁・野菜炒め・梅干し・梅昆布	ご飯・味噌汁・みぞれ煮・豆ミックス・漬け物	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・チーズちくわ・煮豆	ご飯・味噌汁・ブロッコリーのチーズとじ・黒豆	ご飯・味噌汁・サバ・梅干し・さつまいもの甘露煮
昼	ドリア・スープ・フキの煮物・漬け物・フルーチェ	チキンの照り焼き丼・味噌汁・サラダ	ご飯・味噌汁・サラダ・切り干し大根・ポテトサラダ・ほうれん草和え	マイタケご飯・長芋となめ茸和え・ごぼうサラダ・鮭の麹焼	チラシ寿司・ほうれん草のお浸し・漬け物・お吸い物	鮭おにぎり・きのこそば・カボチャサラダ	ラーメン・おむすび・豚肉とナスの炒め物・トマト
夕	ご飯・味噌汁・焼肉	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・カボチャのサラダ	三色丼・たまご豆腐・お吸い物	ご飯・味噌汁・トマトの塩昆布和え・鶏肉とキャベツの炒め物	豚肉とブロッコリーの焼肉炒め・サツマイモのきんぴら・味噌汁・ご飯	ご飯・カレー・マカロニサラダ・中華スープ	ご飯・味噌汁・酢豚・漬け物・もやしのナムル・大学芋
	30						
朝	ご飯・味噌汁・たまごやき・煮豆・野菜炒め						
昼	ドリア・スープ・サラダ・ヨーグルト						
夕	ご飯・味噌汁・からあげ・きゅうりの酢の物・長芋の炒め物						