

グループホームアウル7月 献立表
アウル

	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・味噌汁・フキ煮物・とろろ・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・芋そぼろ煮・ほうれん草とベーコン炒め・牛乳	ご飯・納豆汁・サンマ蒲焼のニラもやし炒め・コーンバター・油揚げカリカリ焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ふりかけ・三色豆・ほうれん草なめたけ和え・肉団子コンソメ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・酢の物・卵焼き・小松菜ツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・ホワイトアスパラ添え・白菜梅肉和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かま煮・納豆・焼鮭・バナナヨーグルト・牛乳
昼	ご飯・スープ・鶏唐揚げ・水菜ベーコンサラダ・白菜カレー炒め・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぶ煮物・ナス田楽・酢の物・キウイ	ご飯・豚汁・エビクリームコロッケ・おから・漬物・桃ト	炊き込みピラフ・パンブキンシチュー・大根煮物・野菜サラダ・バナナヨーグルト	おにぎり・冷やし中華・スープ・メロン	ご飯・すまし汁・ジンギスカン・ポテトおかか和え・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・マカロニ梅サラダ・いんげんピーナツ和え
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草サラダ・焼サバ・三色豆・昆布と大根柔らか煮	ご飯・味噌汁・タラみぞれ煮・野菜サラダ・人参金平煮	ご飯・味噌汁・竹の子とホタテ煮物・チンゲン菜中華あんかけ・とろろ梅肉和え・ところてん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サンマ煮つけ・ニラもやし炒め	ご飯・スープ・揚げだし豆腐・ナスピーマン味噌炒め・焼鮭	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・さつま芋甘煮・鯨ベーコン	天ぷらそば・切干大根・餃子・酢の物
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンと長ネギ和え・サンマ蒲焼・ほうれん草サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしちくわカレー炒め・なけたけ・筑前煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・とろろ・卵焼き・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナーと卵のピリから炒め・厚揚げそぼろあんかけ・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・おろしなめ苺和え・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・いんげんと天ぷら炒め・卵豆腐・わかさぎ佃煮・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・めかぶ・目玉焼き(ベーコン・ホワイトアスパラ添え)・筑前煮・はちみつポテト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き・焼ビーフン・豆腐サラダ・メロン	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜サラダ・漬物・スイカ	いなり寿司・味噌汁・マーボー春雨・若鶏ガーリック焼・数の子・ヨーグルト	鮭チャーハン・味噌汁・野菜サラダ・筑前煮・漬物	うどん・ひじき煮物・とろろ梅和え・もも	ご飯・鮭シチュー・アスパラサラダ・ナスとピーマン味噌炒め・フルーツポンチ	鶏釜飯・味噌汁・もずく酢・サンマ煮付け・大根煮物・メロン
夕	五目飯・餃子スープ・焼宗八カレイ・おでん・もずく酢	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根煮物・春雨サラダ・ささぎピーナツ和え	ご飯・味噌汁・鮭コロッケ・フキ煮物・油揚げサラダ	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・じゃが芋そぼろ煮・豆腐と竹の子煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・焼サンマ・大根とちくわ煮物・さくらんぼ	ご飯・餃子スープ・煮しめ・中華くらげサラダ・焼鮭	ご飯・とろろそば・水菜ピーナツ和え・かぼちゃ煮
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・三色豆・子持ち昆布・鶏肉と大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・白あえ・焼ナス・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ひじき入り卵焼き・ウインナー・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・とろろ・大根としょうが天ぷら煮物・ほうれん草ツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・さつま芋甘煮・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ニラ卵とじ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・カブ煮物・ほうれん草ゴマ和え・牛乳
昼	ご飯・かぼちゃトマトスープ・豚肉のチーズアスパラ巻き・野菜サラダ・じゃが芋たらこ和え・ブルーベリーヨーグルト	三色丼・味噌汁・鶏ごぼう煮物・ナス揚げ浸し・ぶどう	チャーハン・スープ・ポテトサラダ・オレンジヨーグルト	エビピラフ・ポトフ・鮭ちゃん焼・漬物	カレーライス・スープ・マカロニケチャップ炒め・春雨サラダ・フルーチェ	ご飯・ソーメン汁・マカロニサラダ・うなぎ・とろろ酢の物・小松菜お浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・玉子豆腐・野菜サラダ・たらこ・メロン
夕	ご飯・味噌汁・焼青ます・マーボー春雨・白菜梅和え・ささぎピーナツ和え	ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・ところ天・サンマゴマ塩焼	ご飯・味噌汁・カリフラワーのカレー炒め・冷奴・焼ホッケ・うにイカ	親子丼・味噌汁・ところ天・かぼちゃあんかけ・もも	ご飯・味噌汁・大根といんげん煮物・酢の物・焼ホッケ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・エビチリ・佃煮・もも	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ちくわカレー揚げ・もやしとピーマン甘辛煮
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草ソテー・マカロニサラダ・ひじき煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・マーボー茄子・大根サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天ぷら煮物・納豆・ほうれん草ピーナツ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋金平・松前漬・さば水煮おろし和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・玉子焼き・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布巻き・玉子甘酢あんかけ・ほうれん草納豆和え・ミートボール・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐がんも煮・いんげんそぼろ煮・数の子・牛乳
昼	ハヤシライス・スープ・野菜サラダ・漬物・オレンジヨーグルト	ご飯・味噌汁・サンマ煮つけ・さつま芋とりんごサラダ・フルーツヨーグルト和え	おにぎり・とろろそば・パンパンジーサラダ・フキ煮物・メロン	五目ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・焼さば・メロン	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)・ところ天・人参金平・漬物	冷麦・つみれ汁・肉じゃが・スイカ	ご飯・鉄砲汁・うなぎ・野菜天ぷらとナス煮物・もやしお浸し・ブルーベリーヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼サーモン・はんぺん肉詰め・白菜梅和え・ところ天	ご飯・味噌汁・ブロッコリーあんかけ・コロッケ(トマト添え)・ほうれん草ゴマ和え・ところ天	ご飯・味噌汁・つばだい塩焼・水菜なめたけ和え・ナスとそぼろ煮	ハヤシライス・スープ・マカロニサラダ・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・焼鮭・豚肉と白菜酒蒸し	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・煮物・冷奴・小松菜お浸し	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・とろろ梅和え・カブ煮物
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・わかさぎ佃煮・目玉焼き・ベーコン・ホワイトアスパラ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ナス・魚肉ソーセージと玉子ケチャップ炒め・ほうれん草ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・大根煮物・もやしナムル・牛乳				
昼	カレーライス・スープ・野菜サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・豚肉の香味焼き・春雨サラダ・とろろ	ご飯・味噌汁・コロッケ・冷奴・野菜サラダ・巨峰				
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉酢豚風・ところ天・サンマ塩焼き・とうもろこし	おにぎり・ソーめん・カブ煮物・白菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ・セロリ炒め・マカロニケチャップ和え				