

グループホームアウル 7月 献立表
アウル

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・白菜お浸し・さんま・大根煮物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ちくわ煮・大根煮物・玉子焼き・さつま芋煮物・漬物・牛乳	しそご飯・味噌汁・茄子とピーマンみそ煮・とろろ芋の梅和え・わかさぎ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・野菜炒め・レタスサラダ・ところ天・ジュース	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・とろろ芋・南瓜煮物・ほうれん草なめたけかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・南瓜煮・大根煮物・ひじき炒煮・もずく酢・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと天かま煮物・きのこバターソテー・納豆(大葉入り)・バナナとブルーネのヨーグルトあえ
昼	ひつまぶし・味噌汁・鯖焼・かぼちゃ煮・小松菜ピーナツ和え・漬物	チャーハン・味噌汁・肉野菜炒め・マカロニサラダ・ほうれん草とエリンギ胡麻和え・ミートボール・ぶどう	いなり寿司・そうめん汁・ししゃも焼き・アスパラとカニカマ・の天ぷら・ささぎ胡麻和え	ご飯・団子汁・焼鮭・三色金平・高野豆腐はさみ煮・漬物・スイカ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ポテトサラダ・トマト・玉子豆腐・胡瓜浅漬	ご飯・味噌汁・タラの甘酢煮・レタスサラダ・ごぼうのそぼろ煮・煮りんご	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・煮しめ・里芋胡麻和え・ホタテ佃煮・胡瓜とみかんの酢の物
夕	ご飯・味噌汁・豆腐ステーキ・里芋煮物・じゃこ煮・しそみそ巻・フライドポテト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・セロリとわかめ酢味噌あえ・野菜クリーム煮・トマト	ご飯・味噌汁・漬マグロ・餃子野菜あんかけ・きゃべつ味噌煮	ご飯・味噌汁・親子煮・ブロッコリーとツナサラダ・なめたけおろし・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・ラーメンサラダ・セロリと人参炒め煮	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・春菊胡麻和え・酢の物	ご飯・味噌汁・肉団子甘酢煮・じゃが芋金平風・レタスサラダ・胡瓜とえのきの和え物
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・漬物・ふりかけ・たらこキャベツの炒め物・炒り玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・胡瓜漬物・煮物・ニラとしめじの卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ピーマン味噌炒め・根野菜とベーコンのコンソメ煮・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・ホワイトアスパラ・伊達巻・茄子生姜煮・さくらんぼ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・はんぺん煮物・赤魚焼・伊達巻・とろろ芋・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじきの炒煮・納豆・さくらんぼ・牛乳	ご飯・豚汁・浅漬・天かまとちくわの納豆炒め・南瓜と里芋の練りあえ・牛乳
昼	五目ちらし・南瓜汁・筑前煮・豚と白菜の酒蒸し・ワラビとあげの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏と野菜のとじ煮・白菜とほうれん草のお浸し・ささぎ胡麻和え・味付数の子	赤飯・味噌汁・煮物・カリフラワーとトマトのサラダ・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・マカロニと玉子サラダ・金平ごぼう・漬物	五目ご飯・そうめん汁・煮物・胡麻和え・漬物・スイカ	カレーライス・わかめスープ・大根と貝割れサラダ・茄子漬・福神漬・さくらんぼとフルーツ缶	ご飯・味噌汁・うなぎとし・ラーメンサラダ・ほうれん草胡麻和え・数の子
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・さつま芋甘煮・茄子肉味噌炒め・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・焼魚・水菜のお浸し・じゃが芋と人参と天かま煮物・酢の物	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・南瓜煮物・冷奴・野菜とツナサラダ・漬物・佃煮	ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼・うの花・茄子浅漬・じゃが芋塩煮	ご飯・味噌汁・ホッケ煮つけ・茄子とピーマンの味噌炒め・もずくと胡瓜酢物	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・卵と玉葱のサラダ・五目豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・大根味噌煮・冷奴・漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・昆布佃煮・水菜サラダ・ふき煮物	ご飯・味噌汁・ニラ玉・納豆・さつま芋の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・あさり酒蒸し・はんぺん煮物・ジャーマンポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・青梗菜と揚げの煮浸し・大根と天かまの甘辛煮・ところ天・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと天かまの煮物・やっこそぼろかけ・納豆・牛乳	ご飯・野菜ポトフ・マカロニのトマト煮・ツナとコーンの洋風あんかけ・みかんのヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・松前漬・梅干・大根味噌煮・胡瓜とソーセージサラダ・さくらんぼ・牛乳
昼	ご飯・きのこ汁・焼魚・白菜煮びたし・漬物・ブロッコリーとトマトサラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ(トマト)・なすとピーマン浸し・マカロニサラダ・和え物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・エビチリ・焼餃子・マーボー・茄子・漬物・マンゴープリンとさくらんぼ	ご飯・コンソメスープ・豚肉野菜巻・マカロニそぼろあえ・冷奴・桃	ご飯・味噌汁・芋と鶏肉煮物・胡瓜とツナサラダ・ささぎピーナツ和え・なす焼浸し	ご飯・味噌汁・豚肉みぞれ煮・南瓜煮つけ・ラーメンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・茄子とがんともどきの煮浸し・サラダ・もずく酢・漬物
夕	ご飯・味噌汁・宗八煮魚・小松菜のなめたけあえ・卵そうめん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ナムル・小松菜ピーナツ和え・漬物・しそみそ巻	わかめご飯・かしわそば・大根とかぶ煮物・胡瓜と高野豆腐とわかめの酢の物・たらこ	ご飯・味噌汁・鮭焼・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・カレイと豆腐のあげ包み煮・浅漬・黒豆・冷やしラーメン	ご飯・味噌汁・刺身・茄子と玉葱の煮物・こぶき芋・フルーツヨーグルトサラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ふきと天かま煮物・酢の物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・南瓜そぼろ煮・ほうれん草とびっこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ブロッコリーと青梗菜のクリーム煮・さつま芋煮・もずく酢・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・冷奴・はんぺんとふきの煮物・芋塩煮・南瓜煮物・梅干・牛乳	わかめご飯・味噌汁・里芋胡麻和え・漬物・南瓜団子・しらすといんげん炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・椎茸と人参としらす煮物・納豆・おろしあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・のり佃煮・さつま芋煮・大根と厚揚げの味噌煮・筍としらすの金平風・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・カニ玉風・漬物・牛乳
昼	ご飯・そうめん・ひじき煮物・芋の塩煮・冷奴	ご飯・味噌汁・焼鮭・豚肉と筍の味噌煮・ささぎ胡麻和え・ソーセージ入厚焼卵	ご飯・味噌汁・カレイと里芋煮付・豚とピーマン炒め・ポテトサラダ・エビワタン	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・南瓜サラダ・長芋と胡瓜の梅肉あえ・茄子焼き浸し・桃	カレーライス・わかめスープ・春雨サラダ・ごぼうサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜煮・ポテトサラダ・冷奴・漬物	生寿司・天ぷらそば・茶碗蒸し・お吸い物・漬物・メロン
夕	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン焼浸し・鶏肉とピーマン炒め煮・切干大根	ご飯・味噌汁・野菜天ぷら・オクラのとびっこ和え・大根そぼろ煮・なす漬	混ぜご飯・けんちん汁・味噌おでん・胡瓜とレタスサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ドレッシングサラダ・くろみ白じゃこ	ご飯・味噌汁・ホッケおろし煮・イカとネギとわかめの酢味噌和え・胡麻豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・大根と豆腐の煮物・鯨ベーコン・茄子とピーマンの浅漬	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・ふき煮物・トマトサラダ・おろし納豆
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・たらこ・ところ天・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・梅干・じゃこ佃煮・ほうれん草なめたけ和え・じゃが芋塩煮・鯖焼・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐入り玉子焼き・大根と人参と天かま煮物・漬物・とろろ芋・牛乳				
昼	ちらし寿司・味噌汁・煮物・いんげんゴマ和え・桃	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ポテトサラダ・茄子焼き浸し・桃	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ごぼうとしらすの炒煮・梅干・煮豆・メロン				
夕	ご飯・味噌汁・ホッケみりん焼・ささみと胡瓜サラダ・ひじき煮物・ニラ卵とし	三色丼・味噌汁・南瓜天ぷら・水菜サラダ・アスパラベーコンソテー・漬物	ご飯・南瓜団子汁・クリーム煮・ホッケ焼・胡瓜とハムのサラダ・もずく酢				