

グループホームアウル 7月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1	2	3	4	5	
朝			ご飯・味噌汁・焼魚・納豆(みょうが入り)・白菜お浸し梅和え・カボチャそぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・チーズ入り卵焼き・大根おろしの塩辛和え・ワカサギ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・おから・じゃが芋のきんぴら風・じゅんさいとモズクの酢物・キャベツの梅肉和え・牛乳	おにぎり・味噌汁・いか・みょうが煮和え・肉じゃが・卵焼き・フキ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・きぬさや入り肉じゃが・煮物(フキ、ワラビ、竹輪)・オムレツ・パイナップル・牛乳	
昼			ご飯・味噌汁・豚肉味噌漬け焼・揚げ出し豆腐・とろろ	炊込みピラフ・パンキンシチュー・フキと天カマ煮物・もず(酢)サラダ・オレンジ	ご飯・卵スープ・煮込みハンバーグ(付温ブロッコリー・人参)・ポテト・ラーメンサラダ・卵豆腐	ご飯・味噌汁・豚もものピカタ・春雨サラダ・ナス揚浸し・スイカ	炒飯・うどん汁・野菜と茸の中華あんかけ・ホウレン草なめ苺和え・クリームコロッケ・白菜お浸し	
夕			ご飯・味噌汁・ホッケの唐揚げ・ささぎと油揚げの炒め煮・ホウレン草とミックスベジタブルのソテー・すいみつ	ご飯・素揚げ汁・冷奴(ゴマダレ)・白菜とホタテの酒蒸し・ナスの煮浸し・大根なます・スイカ	ご飯・味噌汁・煮魚(カスベ)・切干大根・おから・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・水菜ハムサラダ・鮭フライ(タルタルソース)・キンピラゴボウ・白菜煮浸し	ご飯・味噌汁・焼魚・カボチャ煮・冷しラーメン・漬物	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ホウレン草ベーコン炒め・みかんヨーグルト和え・牛乳	カブおじや・味噌汁・サンマ蒲焼・マカロニサラダ・さつま芋煮・煮豆・牛乳	おじや・味噌汁・漬物・いんげんゴマ和え・大根のそぼろ煮・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・フキとなるとのツナ煮・シソ巻き・煮豆・ナゲット・トマト・牛乳	カニおじや・味噌汁・トマトとキュウリのサラダ・ミートボール・人参ととうもろこし炒め・カボチャ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根味噌煮・ひじき煮・だし巻き卵・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆のお好み焼き・舞茸のみぞれ和え・牛乳・漬物	
昼	ご飯・ワカメスープ・ジャージャーメン・マナー・茄子・春菊ゴマ和え	ご飯・味噌汁・冷し中華・麻婆豆腐・大根煮物・サラダ	ご飯・味噌汁・つけソーメン・甘漬トマト・煮物・水菜梅サラダ・ブロッコリーアスパラ・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・焼鮭(付大根おろし)・バナナシリフルーチェ	赤飯・素揚げ汁・大根わらび煮・酢物(キュウリ、ワカメ)・刺身(エビ、マグロ、平目、サーモン)・フルーツポンチ	カレーライス・卵スープ・大根と豆腐の煮物・水菜サラダ・フルーチェ	いなり寿司・うどん・ラディッシュ酢物・カボチャ煮・メロン	
夕	ご飯・カブのミルクスープ・アスパラ肉巻き・ハンペンサラダ・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・海老と玉ねぎのかき揚げ・茄子天・長芋の三杯酢・竹の子の味噌煮・ささみの和え物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・水菜とハムのサラダ・とろろ天モズク和え	ご飯・ホワイトスープ・ソーセージと水菜炒め・カスベ煮付け・煮物(大根、人参、竹輪)	ご飯・味噌汁・炒め物(イカじゃが、もやし、ベーコン)・大根ポテトサラダ・鳥もも一口ザンギ	ご飯・コンソメスープ・大根のそぼろ煮・湯豆腐の柚子納豆かけ・野菜の中華あんかけ・ブチトマト・漬物	ご飯・味噌汁・鮭ハラスおろしポン酢・肉じゃが・生サラダ・大根菜と揚げの炒め煮	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・煮物(鳥肉、大根、人参)・ポイルホタテと長ネギ味噌和え・梅昆布・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子竹輪・揚げの煮物・とろろ天もずく和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・高野豆腐と水菜の卵とじ・マカロニのケチャップ煮・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬物・肉じゃが・春雨サラダ・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・煮豆・カボチャ煮・茄子・ピーマンのピリ辛煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ささぎのゴマ和え・チーズ入り卵焼き・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・キンピラゴボウ・シメジとツナの卵とじ・ホウレン草お浸し・玉ねぎとピーマン・ソーセージ炒め・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・大根煮(カニあんかけ)・餃子・トマト・ササギのピーナッツ和え・卵豆腐	ピラフ・コーンポタージュ・サラダ・海鮮スパゲティ	ご飯・味噌汁・豚肉白菜酒蒸し・スパゲティサラダ・いんげん豚肉炒め	ご飯・味噌汁・八宝菜・パンパンジーサラダ・ジャーマンポテト	ご飯・ニラ玉スープ・豆腐ハンバーグ(おろしポン酢)・ささぎピーナッツ和え・春雨サラダ・桃ヨーグルト	ひじきご飯・味噌汁・焼魚・じゃが芋そぼろ煮・水菜と竹輪とえのきの和え物・漬物・バナナ	カレーライス・ワカメスープ・ひじき入り切干大根煮・イカ大根煮・カブの浅漬け	
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼魚(赤魚粕漬)・水菜とハムとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・鳥団子の煮物・スパサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・野菜の中華煮・大根と鳥肉の煮物・サラダ・煮豆	ご飯・豚汁・キャベツソーセージ炒め・玉ねぎとキュウリのかつお風味サラダ・粕焼魚・煮豆・カボチャ団子のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・セロリ人参炒め煮・焼うどん	ご飯・味噌汁・ミニ冷し中華・豆腐の中華あんかけ・舞茸のおろし和え・卵豆腐	ご飯・味噌汁・もやしのお浸し・ラーメンサラダ・ホッケの竜田揚げ・いんげんの揚げ物・豆腐の巾着煮	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	おじや・味噌汁・ささぎと豚肉の炒め煮・さつま芋甘煮・舞茸のおろし和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子竹輪・茸の卵とじ・芋煮・白菜と豚ひき肉の酒蒸し・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・エリンギ・ハム、ちそ味噌炒め・おからイカ納豆・煮豆・イカゲソウカメの酢味噌・ホウレン草入りだし巻き卵・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・カボチャ煮・大根人参の味噌煮・キュウリ粕漬・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・フキとジャコ天煮煮・ミーとオムレツ・カボチャ豚ひき煮・昆布佃煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・昆布巻き・小魚佃煮・鳥ひき、ひじきの袋煮・きゅうりのもず(酢)和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根煮・豚肉、椎茸、アスパラ卵とじ・イカめかぶ・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、茄子、かき揚げ)・もず(酢)・フキと揚げのサバ缶煮・メロン	ご飯・担々麺・茄子ピーマン煮浸し・餃子・シュウマイ・水菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚げ・鳥肉と大根の煮物・ホウレン草なめ苺和え・スイカ	ご飯・味噌汁・豚肉ポテト巻き・トマト・ホタテ長ネギ・酢味噌・さつま芋煮・スイカ	ご飯・味噌汁・ふるふき大根(鯛味噌)・うなぎ蒲焼・酢味噌揚げ浸し・長芋梅肉和え	冷ソーメン(付トマト)・鶏がら卵スープ・おにぎり・肉じゃが・フランクフルト・ソーセージ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・焼魚(大根おろし)・煮物(じゃが芋、いんげん、鳥そぼろ)	
夕	ご飯・味噌汁・豚味噌しょうが焼き・水菜とカニカマのサラダ・卵豆腐なめ苺和え・大根人参天カマ煮	オムライス・味噌汁・ちそ味噌キュウリ・ささぎ豆と芋の煮物・トマト・フルーツサラダ	ご飯・味噌汁・焼売甘酢あんかけ・天カマひき肉煮・イカ納豆・セロリ味噌マヨ・漬物	ご飯・味噌汁・豚焼肉・レタスとツナのサラダ・茄子・揚げ、舞茸の煮物・卵豆腐	ご飯・味噌汁・豆腐すき煮・さつま芋の天ぷら・ササギと玉ねぎのかき揚げ・もやしのお浸し	ご飯・味噌汁・焼鮭・ホウレン草人参ゴマ和え・豚肉キャベツ炒め・スイカ	ご飯・味噌汁・豚角煮・漬物・しめじと豆腐の和え物・カボチャ煮	
	27	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・ゴボウと馬ひき肉炒め煮・ワカメとミックスベジタブルのパター炒め・茄子とウインナー・味噌炒め・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと竹輪の鮭ほくし煮・カボチャあんかけ煮・ソーセージ炒め・カニカマ入り厚焼き卵・牛乳	ご飯・味噌汁・ミーとオムレツ・昆布巻き・チキンナゲット・いんげんゴマ和え・キャベツ天カマ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン炒め・うの花・竹の子とオカカの味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・コーンとツナのパンケーキ・マカロニのナポリタン・ホウレン草ベーコン炒め・牛乳			
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・豚肉生姜焼き・大根煮物・いんげんごま和え・ヨーグルト	散らし寿司・素揚げ汁・刺身(エビ、マグロ、サーモン)・筑前煮・もず(酢)・ほうれん草ゴマ和え・紅白白玉いりフルーツポンチ	帆立飯・素揚げ汁・エビと玉ねぎのかき揚げ・ひじきの煮物・お汁粉・漬物・桃	ご飯・ポトフ・銀ガレイみりん漬・茄子と豆腐の春雨煮・豆もやしのチヂミ風	ご飯・味噌汁・鳥肉の生姜焼き(キャベツ千切り、トマト)・フライドポテト・カボチャ煮・ささぎピーナッツ和え・桃ヨーグルト			
夕	握り寿司(エビ、玉子、マグロ、いなり)・エビ頭味噌汁・竹の子天カマ煮・とろろ天・スイカ	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ホッケ焼・ホイコーロー・毎ショートケーキ(ミニサイズ)	ご飯・味噌汁・焼魚・煮物・漬物・サラダ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶサラダ・味噌おでん・茹でとうもろこし・たくあん・桃シャーベット	ご飯・味噌汁・かき揚げ・マカロニケチャップ炒め・おから煮			