

グループホームアウル 7月 献立表
アウルII

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				7月1日	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・ほうれん草の卵とじ・ニシンの味噌煮・長芋とろろ・お好み焼き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布佃煮・里芋煮・チンジャオロース・焼魚・牛乳	ご飯・味噌汁・海老とカリフラワーの和え物・豚肉と玉ねぎ豆腐の煮物・ちくわキュウリ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラベーコン椎茸卵とじ・セロリ人参炒め煮・納豆・茹でアスパラガス・漬物・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・冷やし中華・茄子の醤油漬け・温キャベツ・烏唐揚げ	カレーライス・味噌汁・野菜サラダ・カニ玉・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・イカ飯・棒々鶏・玉ねぎサラダ・芋とササギ煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の味噌炒め・マーボー春雨・大根の煮物・フルーツヨーグルト和え
夕				ご飯・味噌汁・茄子炒め・アスパラベーコン・水菜シーチキン・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホッケのフライ・キャベツ卵炒め・フキと天カマの煮物・卵豆腐	ご飯・味噌汁・鶏肉ガリック炒め・トマト・茹でブロッコリー・肉じゃが・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・水菜と高野豆腐の卵とじ・さんま蒲焼き・鶏肉と白菜の生姜煮・小松菜ピーナッツ和え・煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・チンゲン菜のミルク煮・きんぴらごぼう・オムレツ・もやしねぎソーセージの和え物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カニカマほうれん草巻き・筑前煮・ダシ巻き卵・カボチャ団子と和え・煮豆・牛乳	ご飯・なめこ汁・大根そぼろ煮・山芋の煮物・インゲンごま和え・バインヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・目玉焼き・クリームコロッケ・佃煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏ひき肉のちくわ詰煮・長芋の二杯酢・さつま芋のサラダ・子持ち昆布・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・レタス・フライドポテト・味付赤貝・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・麻婆豆腐・カボチャ煮・わかさぎ・昆布巻き・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚げ・芋そぼろ煮・茄子の煮浸し・スパサラダ	ご飯・味噌汁・ウインナーとシメジのグラタン・さつま芋煮・白菜のお浸し	ご飯・ソーメン汁・ロールキャベツ・ほうれん草のお浸し・ササギ天カマの煮物・桃	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・焼鮭・ギョーザ・たくあん	ご飯・味噌汁・和風おろし煮込みハンバーグ・ゴーヤチャンプルー・さつま芋甘露煮・桃	いなり寿司・お吸い物・宗八焼・漬物・切干大根・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チンゲン菜と肉団子のクリーム煮・きゅうりのシーチキン炒め・サラダ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・焼魚・大根おろし・山芋おくらサラダ・天カマ芋煮	ご飯・味噌汁・和風麻婆豆腐・カボチャ人参の煮物・ツナサラダ・茄子漬	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ウナギかば焼き・ほうれん草ゴマ和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・鶏肉のおろし煮・冷奴・キュウリの漬物	ご飯・味噌汁・水ギョーザ・トマト煮・舞茸の醤油バター・納豆巻き	いなり寿司・お吸い物・宗八焼・漬物・切干大根・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チンゲン菜と肉団子のクリーム煮・きゅうりのシーチキン炒め・サラダ・煮豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼魚・さつま芋煮・煮豆・四角風厚焼き卵・茄子ピーマンピリ辛味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・親子煮・春菊ゴマ和え・カブ煮物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・オムレツ・水菜シーチキン・カボチャ煮・さんま蒲焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根豆腐の炒り煮・キャベツ豚ひき野菜天の煮物・煮豆・トマト・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入り卵焼き・ポテトサラダ・大根人参天カマ煮・杏仁フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・大根とイカの煮物・野菜サラダ・ベーコンと茄子の炒め物・ちくわと大葉のから揚げ・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼き卵とじ・チンゲン菜と海老のとろみ炒め・マーボー春雨・卵豆腐・漬物・牛乳
昼	おにぎり・焼うどん・お汁粉・中華風和え物・漬物・桃	カレーライス・卵スープ・マカロニのケチャップ煮・福神漬・冷奴茄子味噌乗せ・きゅうりとクラゲの和え物	ご飯・冷やし豆腐めい汁・鶏肉の甘煮・レタスキゅうりナムサラダ・かき揚げ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャンプルー・酢豚・春雨サラダ・スイカ	ご飯・卵スープ・人参の豚肉巻き・スパサラダ・トマト・じゃが芋のピザ風・ホーレン草のバター炒め・切干大根の煮物・桃	ご飯・味噌汁・天ぷら(かき揚げ・海老・カボチャ)・茶碗蒸し・なめこオクラ和え・スイカ	寿司(卵・納豆・オクラ・うなぎ・かつお)・味噌汁・おから和え・八朔オレンジ
夕	納豆チャーハン・味噌汁・ゴボウサラダ・鳥もも肉のピカタ・インゲン人参のバターソース・白菜の海鮮あんかけ煮	ご飯・三平汁・ホック・里芋煮・もやしピーマンサラダ・茄子漬	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・人参ホーレン草ピーナッツ和え・さつま芋煮・豚ロース焼・茹でブロッコリー・トマト	ご飯・味噌汁・鳥ももにんにく焼・サラダ・おでん風煮物・もずく酢	ご飯・海老天ぷらうどん・イカ納豆・もやしと卵の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカンと野菜炒め・ホーレン草お浸し・カボチャとさつま芋の煮物漬物	ご飯・餃子スープ・茄子のカレー炒め・豆腐とチンゲン菜のあんかけ・きゅうりとレタスのサラダ・佃煮・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・キャベツの油炒め・ごぼうと豚肉のきんぴら・玉ねぎとソーセージのオムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・おから和え・ウインナー・ハム・漬物	ご飯・味噌汁・大根芋人参・天カマ煮・ミートボール・煮豆・ポテトサラダ・焼鮭・ソーセージキャベツ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・舞茸えのきほうれん草の卵とじ・おふくろ煮・昆布巻き・煮豆・牛乳	ご飯・なめこ汁・里芋がんとものそぼろ煮・キャベツ野菜天の卵とじ・なめたけ納豆・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・ウインナー・目玉焼き・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・卵焼き・白菜お浸し・トマトサラダ・オクラ納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・人参のグラッセ・みかん	いなり寿司・味噌汁・豚肉の生姜焼き・トマト・ハンパンジー・煮豆・ニシン切り込み・スイカ	ご飯・焼き鳥・カリカリベーコン・ナムサラダ・昆布と天カマ煮物・キャベツの鯉節和え	ご飯・味噌汁・海老フライ・レタス・トマト・ポテトサラダ・カボチャ煮物	ご飯・豚汁・おでん・もずく・ホッケ揚げ・ピーマンミックスベジタブルの炒め物	筍ごはん・味噌汁・鶏つくね・ささぎと芋の煮物・煮豆・漬物・スイカ	ご飯・味噌汁・シチュー・茄子舞茸揚げ浸し・煮昆布ちくわ・八朔ヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・鱧かば焼き・肉野菜炒め・フルーツポンチ	ご飯・白玉汁・煮豆・海老玉煮・山芋オクラ和え・ささぎ芋煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ホイコーロー・マカロニケチャップ和え・ぶどう	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・煮物・イカ刺し・大根サラダ・ニシン漬	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・麻婆豆腐・里芋煮・フルーツポンチ・漬物	ご飯・あら汁・ホッケ焼・キャベツの油炒め・茸のバター醤油炒め・昆布佃煮・冷奴	ご飯・味噌汁・煮豆・マグロ漬・キュウリ酢の物・カボチャあんかけ・茄子しめじ煮・スイカ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・四川風具沢山卵焼き・ポテトサラダ・イカ納豆・ミートボール・トマト甘漬・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ揚げの煮物・イカの酢味噌和え・豆もやしの中華風・メンチカツ・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・焼魚・ちそ味噌巻き・マカロニのソース煮・切干大根の煮物・もずくの三杯酢・牛乳	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・キャベツ豚肉炒め・昆布入り納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子の煮物・煮豆・昆布佃煮・納豆・チキンナゲット・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・卵焼き・プチトマト・サーモン白波焼・ホタテ煮・煮豆・牛乳	
昼	カレーライス・春雨スープ・ひき肉入りサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・野菜ウインナーのとろみ煮・大根そぼろあんかけ・煮豆・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・酢豚・エビチリ・ホーレン草のピーナッツ和え・スイカ	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げとズッキーニの甘酢あんかけ・焼鮭・ラーメンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げとズッキーニの甘酢あんかけ・肉じゃが・かす焼魚	ご飯・味噌汁・ナポリタン・炒り豆腐・コロッケ・ところ天	
夕	おにぎり・豚串・チャンちゃん焼き・焼ソバ・味噌おでん・とうきび・チョコバナナ	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・天カマと高野豆腐の煮物・野菜と肉団子の炒め物	ご飯・味噌汁・鶏ももと野菜のあんかけ・ほうれん草しめじウインナーの卵とじ・焼魚	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・切り昆布ミョウガ煮・コールスローサラダ・キュウリ酢の物・スイカ	ご飯・味噌汁・タラスパ・焼鮭・昆布巻き・さつま芋甘煮	ご飯・芋団子汁・焼魚・大根おろし・カボチャあんかけ煮・卵豆腐のもずく和え・大根天カマ煮・メロン	