

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
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・焼ほっけ・スクランブルエッグ・野菜とオホーツクの梅しそ和え・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・チキンゲット・ジャーマンポテト・ホッキサラダ・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・芋とふきと豚肉の煮物・かぶのモチ天煮・大豆の野菜煮・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・生姜焼き・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・枝豆とツナのサラダ・青梗菜とソーセージのあんかけ・豆腐の黒ゴマパンバンジー・フルーツポンチ	鮭のり弁当・(焼鮭・竹輪天ぷら・佃煮・漬物・野菜サラダ)味噌汁
夕					ご飯・味噌汁・メンチカツ・タラコクリームスパゲティ・トビッコのサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・八宝菜・玉ねぎのベーコン炒め・麻婆豆腐・焼鮭	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・きのこの中華炒め・いんげんのゴマ和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハーブレモン鶏照焼・ピーマンのハム炒め・トマトピューレ味	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子と天ぷらの煮物・納豆・昆布巻き・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋と南瓜の煮つけ・野菜入煮豆・納豆・漬物・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・大根とさつま芋と人参の味噌煮・だし巻き玉子・すじこ・玉子豆腐・煮豆・漬物・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・ペンネサラダ・ソーセージのカレー炒め・南瓜ゼリー・牛乳・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼売・焼鮭・ソーセージときのこと玉子の炒め物・ミートボール・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・昆布巻・南瓜煮・チキンゲット・ベーコンとしめじのバター炒め・牛乳
昼	混ぜご飯・ソーメン汁・インゲンと薩摩揚げと人参のゴマ和え・ポテトサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・たらのムニエル・玉子豆腐・肉じゃが・メロン	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼(キャベツ・ブロッコリー添)・大根の山菜煮・胡瓜とわかめとカニカマの酢物	炒飯・味噌汁・から揚げ・サラダ・茄子の肉味噌炒め・ゆず春雨・メロン入フルーツ	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・茄子の味噌炒め・野菜サラダ・フライドポテト・焼宗八	カレーライス・スープ・大根サラダ・バナナヨーグルト	中華丼・味噌汁・ごぼうの鶏ひき肉炒め・煮豆・たくあん・メロンとフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・ロース味付け焼・キャベツのごま味噌炒め・おから和え・ナポリタン・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・酢豚・野菜たっぷりラーメンサラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・煮豆・里芋のゴマ和え・サーモンマリネサラダ・竹の子と天かまの鯖缶煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・エビ餃子・大根サラダ・長芋のおかか和え・南瓜のひき肉あんかけ	ご飯・味噌汁・パンバンジー・エビと帆立のチリソース炒め・おふくろ煮・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・中華風冷奴・焼ほっけ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・焼鮭・鶏ひき肉と油揚げとなるとの炒め煮・春菊のゴマ和え・メロン
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・スパゲティサラダ・ピーマンとメンマの炒め物・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・カツの玉子とじ・煮豆・ピーマンとソーセージのカレー風味炒め・鯖みりん焼・白菜のゴマ和え・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・天カマ・ミックスベジタブル・ふきと竹輪の煮物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草とウインナーのバター炒め・焼魚・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ミートボール・はちみつポテト・漬物・トマトゼリー・あんみつ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉子・人参のきんぴら・から揚げ・オクラの冷奴・南瓜サラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭焼・タラコ・昆布巻き・小揚げ・袋煮・煮豆・漬物
昼	ハヤシライス・大根サラダ・キャベツの油炒め・メロン	炊込みご飯・おろしそば・ズッキーニとベーコンのソテー・青梗菜のおひたし	ご飯・ラーメン・麻婆キャベツ・鶏肉と大根の煮物・鯖の西京焼・あんみつ	ご飯・けんちん汁・味噌おでん(5種)・フルーツ・胡瓜の酢の物・煮豆・玉ねぎとトビッコと竹輪のかつお和え	ご飯・味噌汁・タラフライ・野菜サラダ・なめこエノキとしめじの煮物・心太	ご飯・味噌汁・切干大根・焼納豆・胡瓜もずく酢・キウイフルーツ	ご飯・コロケ(トマト添)・マカロニサラダ・白菜の豚ロースはさみ煮・昆布のタラコ和え
夕	ご飯・味噌汁・豚カツ・南瓜のあんかけ煮・さつま芋とじゃが芋とささぎ豆の炒め物・漬物・煮豆	豚丼・味噌汁・春雨サラダ・ほうれん草と水菜のサラダ・トビッコ和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・麻婆豆腐・豚ジギスカン・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼鮭・胡瓜のもずく酢・ササギと天かまの炒め煮	ご飯・味噌汁・牛とじ・麻婆茄子・大根と胡瓜の漬物・大福豆・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・煮豆・エビチリ・焼鮭・切干煮込み・天カマ厚揚げ煮・ペンネ・ハヤシ風チーズ焼	ご飯・味噌汁・竹輪のカレー天ぷら・麻婆茄子・ラーメンサラダ・トマト
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・昆布のタラコ和え・ほうれん草とツナの和え物・煮豆・オホーツク・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・シューマイ・焼ほっけ・ゴボウサラダ・昆布けずり節・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ササギと天カマの炒め煮・チキン炙り焼き・たらこ・サンマ蒲焼・牛乳・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎのカレー炒め・玉子焼き・いんげんのゴマ和え・タラの粕焼き・牛乳・りんご	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ふきと天カマの煮物・帆立の煮物・ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・ささげと揚げの炒め煮・竹輪と胡瓜とシーチキンのサラダ・豚肉の照焼・シューマイ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ふきとわらびの鯖缶煮・おから煮・スクランブルエッグ・アスパラのベーコン巻き・煮豆・トマト
昼	ご飯・味噌汁・冷やしラーメン・ロールキャベツ・しめじの煮物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・シチュー・ポテトサラダ・さつま芋・煮豆・きのこの大根和え・ブルベリー・フルーツ	お稲荷さん・味噌汁・きのこの中華炒め・きんぴらごぼう・みかん	ご飯・味噌汁・グラタン・南瓜サラダ・酢豚・落花生入り紫蘇巻き	ご飯・味噌汁・エビフライ・豆腐ハンバーグ・レタスサラダ・南瓜の煮物・フルーツみつ豆	夏カレー・味噌汁・水菜とマカロニのチキンサラダ・茄子ときこの揚げ浸し・みかん・洋梨	ご飯・味噌汁・から揚げ・エビチリ・きんぴらごぼう・フライドポテト・トマト
夕	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・チンジャオロース・茄子と春雨の麻婆煮・南瓜煮・佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・から揚げ・タラコスパゲティ・揚げ納豆・大根と人参と天カマ煮・メロン	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の重ね焼き・ちゃんちゃん焼・麻婆春雨・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・メンチカツ・トマト・ポテトサラダ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・鯖のムニエル・里芋と厚揚げとなるとの煮物・豆・玉子豆腐・桃	ご飯・味噌汁・甘漬トマト・豆腐の生姜あんかけ・ささぎと芋の煮物・梅と胡瓜の酢の物・山芋とオクラの冷ソーメン	ご飯・味噌汁・たくあん・タラの粕焼・ズッキーニ入八宝菜・豚肉豆腐・大根の煮物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツと天カマ炒め・南瓜煮付・焼鮭・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウインナー・つくね・鯖の西京焼・白菜のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・目玉焼き・昆布の佃煮・もやしのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・赤ウインナー・茄子とピーマンの味噌炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・煮豆・焼鮭・オムレツ・胡瓜・カニカマ・トビッコ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の天カマ煮・チーズ入スクランブルエッグ・ピーマンと鶏肉のレモン炒め・納豆・さつま芋・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・かまぼこ・ミートボール・焼鯖・漬物
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田揚げ・じゃが芋とひき肉の炒め煮・ブロッコリーとズッキーニのかにあんかけ	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・サンマ醤油味から揚げ・胡瓜もみ・ウインナーとピーマンの玉子炒め	はらこ飯・うどん汁・野菜炒め・バナナヨーグルト	ご飯・豚汁・つくね・人参としらすの和え物・湯むきトマト・ブロッコリー・焼鯖	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆キャベツ・もずく酢・さくらんぼ	ひき肉カレー・ワカメとネギの酢味噌・なま酢・山芋サラダ	稲荷寿司・そうめん汁・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ズッキーニ・チャンプル・おふくろ煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・鰻の蒲焼・茄子と天ぷらと竹の子煮・ホイコーロー・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・餃子・にらの玉子とじ・ほうれん草のトビッコ和え・洋梨	ご飯・生姜汁・焼さつま・煮豆・サーモンサラダ・かぶと里芋のウインナー煮・心太・芋とささぎ豆の煮物	五目御飯・味噌汁・キムチ春雨・焼ほっけ・煮豆・生野菜サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・ほうれん草とベーコン炒め・昆布の佃煮・ゴボウサラダ	おにぎり・豚串・焼きそば・チャンちゃん焼・味噌おでん・フランクフルト・チョコバナナ・漬物・ジュース・お茶