

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ハム巻きポテトサラダ・竹輪の煮物・黒豆・ほうれん草のツナ和え・ミートオムレツ・秋刀魚の蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・漬物・ほうれん草のバター炒め・カニカマ入り玉子焼き・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ブリの照焼き・ひじき煮・かぶの煮物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐と天かまとシメジの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・煮豆・豚肉炒め・茄子とピーマンの炒め煮・ウニクラゲ・梅干・ジャーマンポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・オムレツ・ベーコンとキャベツの蒸し焼・天かまとえのきの炒め物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼鯖・南瓜煮・納豆・梅干
昼	炒飯・中華スープ・ハムカツ・蒸し南瓜・ところ天	ラーメン・ご飯・肉じゃが・大根サラダ・桃	キーマカレー・玉子スープ・南瓜甘煮・湯豆腐・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・漬物・揚げと切り昆布の炒め物・帆立とほうれん草のバター炒め	醤油ラーメン・胡麻おにぎり・南瓜の煮物・さつまいもとピーマンと椎茸の炒め物・天ぷら・メロン	ご飯・味噌汁・鱈フライ(タルタルソース添)・鶏団子の煮物・煮豆・ミニトマト・胡瓜のナムル	ハヤシライス・おふくろ煮・小松菜とミックスベジタブルの炒め物・煮豆・漬物・フルーツヨーグルト
夕	ちらし寿司・味噌汁・野菜サラダ・トンカツ・大根と鶏肉と椎茸の煮物・メロン	親子丼・味噌汁・焼鯖・フキと大根の煮物・なま酢・五目豆	ご飯・味噌汁・豚肉と大根と揚げの煮物・つぼ鯛塩焼き・いんげんの胡麻和え・さつまいも甘煮	牛丼・味噌汁・漬物・かぶとさつまいもの煮物・黒豆・白菜の胡麻和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・里芋・天かまの煮物・水菜のお浸し・トマト・煮豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・焼鯖・から揚げ・肉じゃが・漬物・煮豆・トマト	生ちらし・お吸い物・南瓜煮・じゃが芋の煮物
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハムカツ・ふきの煮物・オホーツク・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・とろろ芋・トマト・キャベツと天かまの煮物・煮豆・漬物・さやいんげん・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン芋エッグ・ほうれん草ときのこのバター炒め・焼鯖・じゃこの佃煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・豚キャベツ炒め・豆腐と天かまとベーコンの煮物・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖の塩麹焼・煮豆・ベーコンエッグ・南瓜煮・コロケ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・煮豆・天かま・ほうれん草のツナ和え・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼鯖・南瓜煮・納豆・梅干・ベーコンエッグ・焼鯖・南瓜煮・佃煮
昼	鯖弁当・ポトフ・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・豆とツナと秋刀魚の和え物・ほっけ・温野菜サラダ・みかん	中華丼・味噌汁・餃子・大根と天かまの煮物・胡瓜の酢の物・大学芋	そばご飯・焼鯖・甘豆・オホーツク・たくあん・南瓜の煮物	醤油ラーメン・おにぎり・胡瓜の漬物・中華サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・肉じゃが・トマト・煮豆	稲荷寿司・そうめん汁・煮豆・南瓜煮・胡瓜と梅の酢の物
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・帆立と玉ねぎの玉子とし・煮豆・漬物・トマトとブロッコリー	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子と天ぷらの油炒め・かに玉・かまぼこ	おにぎり・味噌汁・焼き鳥・焼そば・さつまいもと南瓜の煮物	カレーライス・玉子スープ・煮豆・ラーメンサラダ・フルーツ	生姜ご飯・味噌汁・さつまいもの天ぷら・鯖のおろし煮・ささげの煮物・胡瓜とワカメの酢味噌和え	海鮮丼(サーモン・ヒラメ・玉子)・玉子スープ・麻婆豆腐・ポテトサラダ・松前漬・煮豆	ご飯・豚汁・鯖の味噌焼・南瓜コロケ・白菜のお浸し・トマト・漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・焼鯖・カニカマ入り玉子焼き・さつまいもの甘煮・肉野菜炒め・ベーコンのえのき焼・牛乳	ご飯・味噌汁・カレーコロケ・焼秋刀魚・南瓜煮・松前漬・煮豆	ご飯・味噌汁・ブリとかぶの煮物・キャベツと油揚げの炒め物・梅干・豚肉のピカタ・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・南瓜煮・梅干・煮豆・目玉焼・豚野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ウインナー・黒豆・絹さやと竹輪の煮物・焼さば・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と竹輪と揚げの煮物・豚野菜炒め・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・焼鯖・大根と天かまとシメジの煮物・キャベツと豚肉の炒め物・野菜サラダ・胡瓜の漬物・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・みかん・煮豆・南瓜団子・汁粉	エビフライカレー・大根の玉子とし・白菜のなめこ和え・トマト・フルーツポンチ	中華丼・中華スープ・甘豆・秋刀魚と芋の煮物・煮豆・玉子スープ・オホーツク・漬物	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・舞茸・カニカマ・ピーマン)・ほうれん草の胡麻和え・大根とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・チキン竜田(タルタルソース)・チカマリネ・大根サラダ・ところ天	カレーライス・中華スープ・水菜と秋刀魚の和え物・ポテトサラダ・フルーツポンチ	おにぎり・焼そば・南瓜甘煮・さつまいも天ぷら・煮豆・玉子スープ・フルーツポンチ
夕	ご飯・三平汁・味噌おでん・鶏肉の玉子とし・南瓜のあんこかけ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・じゃが芋の天ぷら・スパゲティ・焼鯖・もずく酢・野菜サラダ	冷し中華・ところ天・稲荷寿司・南瓜甘煮・煮豆・玉子スープ・すいか	おにぎり・味噌汁・肉味噌うどん・ホイコーロー・黒豆・たくあん	ご飯・つみれ団子汁・鮭西京焼・肉じゃが・たくあん・里芋と天かまの煮物・黒豆	ちらし寿司・味噌汁・海老の天ぷら・大根と人参とブロッコリーのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・マグロとヒラメの刺身・湯豆腐・煮豆・漬物・胡瓜の梅酢和え・だし巻き玉子
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・帆立とほうれん草のバター炒め・焼ほっけ・佃煮・肉じゃが	ご飯・味噌汁・焼鯖・オムレツ・筑前煮・煮豆・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・スクランブルエッグ・キャベツの油炒め・カレーコロケ・さつまいも甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と揚げの煮物・野菜炒め・豆腐と天かまとはんぺんの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・胡瓜とみかんの酢の物・梅干・漬物・レタスとシーチキンと竹輪のマヨネーズ和え・玉子焼き・さつまいも甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼きウインナー・秋刀魚の蒲焼・さつまいも甘煮・南瓜あんかけ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・鯖とキャベツの味噌炒め・かぶの煮物・紅じゃこ・牛乳
昼	豆ごはん・うどん汁・じゃが芋と人参とごぼうの煮物・トマト・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・かぶと人参とがんともの煮物・焼ほっけ・漬物・ウインナーと玉子のケチャップ炒め	外食(回転寿司)	ご飯・味噌汁・焼鯖・南瓜の煮物・胡瓜の漬物・焼そば	ご飯・味噌汁・エビフライ・野菜サラダ・きんぴらごぼう・五目豆・トマト	カレーライス・中華スープ・大根と里芋とさつまいもの煮物・いんげんの胡麻和え・煮豆・温野菜サラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・サラダ・肉じゃが・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鱈のフライ・麻婆茄子・大根と揚げの煮物・もやしのナムル	ご飯・豚汁・真がれいの煮付け・煮豆・トマト・キャベツと天かまの炒め物・スイカ	ご飯・味噌汁・つぼ鯛塩焼き・大根とがんともの煮物・豚肉と白菜の酒蒸し・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・メンチカツ(キャベツ添)・長芋とえのきの和え物・煮豆・胡瓜とカニカマの酢の物	ちらし寿司・ソーメン汁・サラダ・南瓜甘煮・胡瓜と梅の酢物・大根おろしのなめ茸和え	ひつまぶし・味噌汁・茄子とピーマンの煮浸し・ささぎとはんぺんの煮物・漬物	ご飯・なめこ汁・シメジとベーコンの野菜炒め・南瓜煮・煮豆・豚肉と大根の煮物・昆布の佃煮
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・さつまいもの甘煮・豆腐とベーコンとシメジの煮物・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鯖・南瓜煮・佃煮・納豆	ご飯・味噌汁・芋とかぶと豚肉の煮物・長芋とえのきの和え物・ハムとピーマンの玉子炒め・昆布巻・胡瓜とみかんの酢の物				
昼	お弁当(おにぎり・稲荷寿司・ささぎと芋の煮物・煮豆・ウインナー・ハンバーグ・玉子焼き)・豚汁	生姜ご飯・味噌汁・釜揚げうどん・茄子とピーマンの煮浸し・挽肉とズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・さつまいもの甘煮・ししとうと茄子の素揚げ・きんぴらごぼう・煮豆				
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・肉じゃが・ポーク餃子・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・鱈フライ・きのこと大根おろしとねぎの pasta・南瓜の煮物・すいか	冷麦・おにぎり・さつまいもの天ぷら・胡瓜の漬物・みかん				