

グループホームアウル 7月 献立表
アウル I

	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
朝		ご飯・味噌汁・肉入野菜炒め・ポテトサラダ・胡瓜のツナ和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ニラだし巻き玉子・マカロニのトマト炒め・大根の煮物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・マカロニとソーセージの炒め物・ヤングコーンと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・スクランブルエッグ・南瓜甘煮・トマト・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜の梅肉和え・昆布巻き・大根と天かまの煮物・苺	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ニラの玉子とじ・水菜サラダ・煮豆
昼		親子丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ポテトサラダ・煮豆	稲荷寿司・かしわうどん・カニ身と油揚げと胡瓜の酢の物・煮物	カレーライス・コンソメスープ・玉子サラダ・メロン	冷しラーメン・稲荷寿司・ポテトサラダ・小松菜のなめ茸和え	鶏五目御飯・味噌汁・南瓜茶巾・マカロニサラダ・小松菜のお浸し
夕		ちらし寿司・ソーメン汁・天ぷら(海老・紫蘇・さつま芋)・しば漬	ご飯・味噌汁・ささみとトマトと玉ねぎのカレー炒め・焼鮭・さつま芋甘露煮	塩鯖の押し寿司・味噌汁・半熟玉子とトマトとブロッコリーのサラダ・山菜の煮物	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・スパゲティサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草のお浸し・フルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・海老と鱈のフライ・インゲンの胡麻和え・ふろふき大根
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・大根と生揚げの煮物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・玉子焼き・小松菜の炒め煮・バナナヨーグルト	しらすご飯・味噌汁・鶏肉の煮物・さつま芋のダイスカラダ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・白菜の梅かつお和え・南瓜煮・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・スクランブルエッグとウインナー・煮豆・梅干	ご飯・すり身汁・大根と挽肉のあんかけ煮・ほうれん草と玉子のバター炒め・明太子・昆布の佃煮	鶏ごぼう釜飯・味噌汁・スクランブルエッグ・南瓜煮・キャベツのシーザーサラダ
昼	流しソーメン・鯖寿司・海苔巻き・カニ寿司・すいか	鶏から揚げのおろし丼・ニラ玉スープ・たらこマカロニサラダ・小松菜と鯖缶の和え物・ところてん	カツ丼・味噌汁・胡瓜とわかめとナルトとえのきの酢の物・バナナと苺のフルーチェ	冷しうどん・豚肉とにらの炒め物・ゆば豆腐・おくらのみね茸かけ	牛丼・味噌汁・ラーメンサラダ・インゲンの胡麻和え・フルーツポンチ	冷しカルボナーラ・コンソメスープ・ハムサラダ・杏仁豆腐	稲荷寿司・天ざるそば・フルーツのヨーグルト和え
夕	天井(舞茸・薩摩芋・かきあげ)・味噌汁・小松菜のお浸し	ご飯・きのこ汁・春巻き・ラーメンサラダ・すいか	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・麻婆豆腐・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の西京焼・煮物・マカロニサラダ・杏仁豆腐	オムハヤシライス・ポトフ・春雨スープ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ポテトサラダ・青きゅうり漬・すいか	ご飯・味噌汁・鶏ザンギ・春巻き(レタス添)・明太子のマカロニ和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	生姜ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・煮物	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の西京漬焼・水菜と玉子のサラダ・大根と人参と天かまの煮物	鮭ちらし・味噌汁・ラーメンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ベーコン焼・キャベツの梅肉和え・玉子とニラと春雨の炒め物・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・南瓜と甘納豆の甘露煮・昆布巻き・大根の煮物	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ブロッコリーとチキンのサラダ・マッシュアップキン・大根と紫蘇の実漬の和え物	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・わかめと胡瓜の酢の物・厚揚げと蒟の煮物
昼	ロコモコ丼・コンソメスープ・えのき茸と胡瓜と油揚げの酢の物・煮豆	海老とかき揚げと山菜の冷しそば・薩摩芋の甘煮・大根のなま酢	カレーライス・コンソメスープ・胡瓜とレタスのサラダ・みかん	カレー野菜ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・いんげんの胡麻和え	ご飯・ひやむぎ(おろしかけ)・ウインナーとキャベツ炒め・洋梨	からあげ丼・味噌汁・レタスと胡瓜とトマトのサラダ・フルーツミックス	豚肉のスタミナ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・バナナと蜜柑のゼリー和え
夕	鶏ごぼうご飯・味噌汁・肉じゃが・枝豆とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉ジンギスカン・煮物・黄桃のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・昆布と椎茸の佃煮・かぶのじゃこ煮・松前漬	ご飯・うどん汁・コロケ(レタス添)・茄子とピーマンのミートボール炒め	ご飯・味噌汁・おろし紫蘇ハンバーグ・(トマト添)・胡瓜のもずく酢和え・小松菜と椎茸の炒め煮・すいか	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜と鶏ごぼうのあんかけ・ポテトサラダ・煮豆・すいか	ご飯・春雨スープ・酢豚・もやしのナムル・たくあん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・焼そば・小町巻き・ミートボール・水菜のサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・キャベツ焼	ご飯・味噌汁・ウインナー焼・焼ほっけ・たくあん・ささみとコンブの和え物	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子と玉ねぎのカレー炒め・レタスのトビッコ和え・椎茸とほうれん草のソテー	ご飯・味噌汁・焼鮭・マカロニサラダ・さつま芋の甘煮	はらこ飯・味噌汁・シーチキンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・たらこ・焼ベーコン・八朔
昼	流しソーメン・ツナマヨキムチおにぎり・胡瓜とわかめとえのきの酢の物・フルーツミックス	炒飯・わかめスープ・水菜と玉子のサラダ・煮豆・白桃とみかん	稲荷寿司・たら鍋・マンゴー	和風きのこパスタ・味噌汁・胡瓜と玉ねぎとわかめとえのきの酢の物・白桃のゼリー和えホイップ	オムカレー・わかめスープ・大根と胡瓜のゆずポン酢和え・バナナとゴーデンキウイ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・マカロニサラダ・南瓜の甘煮・豚肉とニラのソテー	たこライス・白菜とベーコンのスープ・たらこマカロニサラダ・大根のなま酢・すいか
夕	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉の味噌炒め・薩摩芋の天ぷら・煮玉子・わかめの酢の物	豚丼・味噌汁・もずくと胡瓜の和え物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豚冷しゃぶ・ポテトサラダ・カニと椎茸の玉子とじ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ほうれん草の胡麻和え・ところ天・煮豆	ご飯・玉子と舞茸のスープ・豚肉の生姜焼(キャベツの千切り添)・煮豆・大根とさんまの蒲焼の煮物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・玉子豆腐・中華クラゲ	ご飯・味噌汁・焼さんま(おろし添)・焼茄子・もやし中華風炒め物・ほうれん草の胡麻和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・おでん・納豆・トマトのシロップ漬	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・煮しめ・煮豆・漬物・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・鯖みりん漬焼・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮つがし・ほうれん草のお浸し・たくあん			
昼	カレーうどん・ポテトサラダ・小松菜のなめ茸和え	親子丼・味噌汁・なま酢・粉ふき芋	ご飯・味噌汁・コロケ(千切りキャベツ添)・白桃とマンゴー	ご飯・シチュー・大根サラダ・ゼリー			
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ(キャベツ添)・木耳と胡瓜のサラダ・キウイ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・水菜サラダ・パイナップルとフルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・ナムル風・白菜の紅じゃこ和え	豚丼・味噌汁・煮物・たくあん			