

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
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・紫蘇巻き味噌・シューマイ・たらこ・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼魚・ウィンナー・煮豆・とろろ芋・鶏肉の竜田焼	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・紫蘇味噌・煮豆・目玉焼き・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼・肉じゃが・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・和風麻婆茄子・ブロッコリー・鮭焼魚・煮豆
昼			親子丼・お味噌汁・大根とイカの煮物・味うり	豚丼・味噌汁・トマト・キャベツ温サラダ・煮豆・フルーツ	ナポリタン・おにぎり・漬物・バナナ	ご飯・玉子スープ・コロケ・ソーセージ・さつま芋の天ぷら・煮豆・豆腐	うどん・煮物・稲荷寿司・ピーマン・しめじ、ハムの炒め物
夕			炒飯・味噌汁・つぼ鯛焼魚・ニラノ玉子とじ・煮豆・トマト	ひつまぶし・味噌汁・サバ焼魚・キャベツと天カマに煮物・冷中華	炒飯・味噌汁・カレーの煮漬け・大根としらすの和え物・かぼちゃ団子	キーマカレー・味噌汁・筑前煮・きんぴらごぼう	すき焼き煮・ご飯
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・煮豆・胡瓜、カニカマ、中華クラゲ和え・ささぎ豆、さつま芋煮・イチゴ、バナナ	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・目玉焼き・昆布佃煮・フキと竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・天カマ・南蛮味噌グリーンアスパラ・煮豆・糠さんま焼	ご飯・味噌汁・牛乳・生姜焼き・アスパラ・大根としらすの和え物・煮豆・ニラのハンバーグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・チキンナゲット・にしん焼魚・紫蘇巻き味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・オムレツ・赤ウィンナー・煮豆・トマト・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・玉子焼き・煮豆・みかん・漬物・とろろいも
昼	ご飯・味噌汁・メンチカツ・海老フライ・煮豆・トマト・ポテトサラダ・中華ワカメ	かき揚げうどん・稲荷寿司・胡瓜の浅漬け・半熟玉子・イチゴ	塩ラーメン・茄子の揚げ浸し・おむすび・豆腐サラダ	ご飯・味噌汁・大根、しいたけ、天カマの煮物・玉子焼きかぶの漬物・さつま芋の天ぷら・ほうれん草のお浸し	ソーメン汁・ワカメおむすび・レタスとキノコの中華炒め・キャベツとササミの塩炒め・漬物	うどん汁・稲荷寿司・大根と鶏肉の煮物・カブの酢物・煮豆・フルーツポンチ	鶏かき揚げ丼・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・芋と油揚げの煮物
夕	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼・白菜と豚肉はさみ蒸し・ハンバーグ・ハム巻きサラダ	鮭ちらし・味噌汁・かぼちゃ煮ささげと芋の煮物	炒飯・味噌汁・ニシン焼・餃子海老フライ・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・イカの味噌煮・すいか・ともろこし	カレーライス・ポテトサラダ・八朔・塩サラダステイク	ご飯・味噌汁・えびフライ・トマト・大根、椎茸、油あげ、鶏肉の煮物・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・大根とイカの煮物・クリームコロケ・つぼ鯛焼魚・トマト
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紫蘇味噌巻き・ホッケ焼魚・たらこ・ほうれん草とキノコの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが天カマ・オムレツ・アスパラ・紫蘇南蛮	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・鶏つくね・煮豆ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌・とろろ芋	ご飯・味噌汁・納豆・玉子豆腐・ミートオムレツ・キャベツの油炒め・イチゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜、豚肉炒め・ホッケ焼・ウィンナーフルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・キャベツと天カマの煮物・玉子焼・ホッケ・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・玉子味噌・ほうれん草とベーコンのバター炒め・紫蘇巻き味噌
昼	海苔巻き・御吸い物・筑前煮胡瓜の浅漬け	中華丼・きりたんぼ汁・フルーツ・生酢	冷しラーメン・おにぎり・漬物・煮豆	稲荷ご飯・味噌汁・肉じゃが・インゲン豆のサラダ・フルーツポンチ・玉子焼き	かき揚げ丼・煮豆・生姜汁・さつま芋・かぼちゃ・フルーツ	稲荷寿司・うどん・ハンバーグ・トマト	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・海老フライ・コロケ・グラタン・アスパラ	鮭・梅おにぎり・そうめん・ささげと天カマの煮物・煮たまご	ご飯・うどん汁・餃子・フキの煮物・トマト	焼そば・ささぎ豆と芋の煮物・鯖寿司・トマト・八朔、梨	ご飯・味噌汁・海老、ピーマン・茄子の天ぷら・大根おでん・玉子焼き・ブロッコリー・トマト・ハム	ご飯・味噌汁・イカの味噌煮・白菜と豚肉のはさみ蒸し・つぼ鯛焼魚・コロケ	ご飯・味噌汁・サンマ焼・芋と天カマの煮物・ミートグラタン漬物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の梅肉和え・肉じゃが・紫蘇南蛮・ハムとキャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・トマト・和風スクランブルエッグ・芋と天カマの味噌煮・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ふきと竹の子の煮物・ウィンナー・紫蘇巻き味噌・スイカ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ肉じゃが・ウィンナー・漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・豚肉の生姜焼・玉子味噌・紫蘇巻き味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・大根の煮物・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・鶏つくね・削り節昆布・ほうれん草のナメタケ和え
昼	海苔巻き・御吸い物・茄子の揚げ浸し・鯖焼魚・スイカ	お弁当(唐揚げ、かぼちゃのあんかけ、煮豆、漬物、サラダ、赤ウィンナー、玉子焼き、ちくわ)・きのこ汁	ちらし寿司・お吸い物・トマト・煮豆・チキンカツ・きゅうりと人参の酢の物の物	炒飯・味噌汁・トマト・肉じゃがコロケ・煮豆・玉子豆腐	天ぷら冷しそば・稲荷寿司・味噌おでん・スイカ	カレーライス・コンソメスープ・煮豆・野菜サラダ	塩ラーメン・梅おむすび・キャベツとササミの炒め物
夕	うな丼・お味噌汁・ピーマンの肉詰・蒸しキャベツ・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・トマト・胡瓜とキャベツの漬物・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・イカと大根の煮物・天カマと玉葱の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子ともやし・味噌炒め・白菜と豚肉のはさみ蒸し・ハンバーグ・煮豆	冷麦・おにぎり・マヨネツグ・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・餃子・かぼちゃ煮・春雨サラダ・胡瓜の浅付け	ご飯・味噌汁・カレーの煮漬け・煮豆・トマト・ソーセージ・紫蘇味噌
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紫蘇味噌・白菜のお浸し・トマト漬物・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・コロケ・チーズ入りスクランブルエッグ・豚肉とレタスの重ね蒸し・天カマ焼	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖焼魚・切干大根・肉団子	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・青椒肉絲・ほっけ焼・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼・紫蘇巻き味噌・玉子焼き・マカロニナポリタン		
昼	ちらし寿司・味噌汁・さつま芋の天ぷら・大根と天カマの煮物・トマト・フルーツポンチ	混ぜご飯・豚汁・煮物・ラーメンサラダ・切り干し大根	天丼・味噌汁・にらの玉子とじ・たくあん・冷しトマト	おにぎり・塩ラーメン・いんげん大豆と天カマの煮物・漬物メンチカツ	冷しラーメン・かき揚げ丼・煮豆・フルーツポンチ		
夕	おにぎり・焼肉・イカの味噌煮・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・カレーの煮漬け・クリームコロケ・肉じゃが	ひつまぶし・味噌汁・コロケ・カニグラタン・煮豆	和風きのこパスタ・おむすび・中華スープ・坪鯛焼魚・ミニトマト	カレーライス・ほうれん草と玉子の炒め物・胡瓜と海苔の和え物		