

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
	31					1	2
朝	生姜ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・人参と天カマの炒め物・鶏肉の竜田焼き・煮豆・昆布の佃煮					ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼き魚・天カマの和え物・ハムカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・天カマ炒め・野菜炒め・さつま芋煮・スクランブルエッグ
昼	三食丼・豚汁・春雨サラダ・みかんと桃・たくあん					ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・人参クラッセ・芋・春雨サラダ・みかん缶	三食ライス・味噌汁・天ぷら(海老、ピーマン、かき揚げ)・マカロニサラダ・たくあん
夕	海老天丼・味噌汁・白菜のお浸し・黒豆・インゲンのサラダ					鯖寿司・味噌汁・竹の子天ぷら・煮物・ポテトサラダ(野菜付き)・胡瓜の酢の物・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・ナメタカレイ・ホイコーロー・芋、天カマ、大根の煮物・ほうれん草のお浸し
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・南瓜の煮物・銀カレイ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと天カマの炒め物・ハム炒め・ブロッコリー・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・シーチキン玉子焼き・インゲンと芋の煮物・鶏	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼き・玉子・茄子と肉の炒め物・ほうれん草のベーコン巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・里芋の煮物・ポテトサラダ・梅干・スイカ	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケ漬物・豆・鯖・ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・肉団子・ホッケ焼き魚・小松菜、ベーコン炒め・南瓜煮
昼	炒飯・味噌汁・天カマの炒め物・コロケ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋と南瓜の煮物・肉豆腐	お稲荷さん・醤油ラーメン・春巻き・ニラのナムル・たくあん・トマト	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・大根、天カマ、椎茸の煮物・胡瓜とみかんの酢の物	ピクニック(手作り弁当、海老フライ、イカフライ、ウインナー、玉子焼き他)	ご飯・味噌汁・ひき肉の茄子炒め・鶏肉と胡瓜のパンパンジー・落とちくわ煮・スイカ	冷やしラーメン・お稲荷さん・さつま芋サラダ・たくあん・餃子・みかん
夕	混ぜご飯・味噌汁・カニカマ入り玉子焼き・ほうれん草のお浸し・ウインナー炒め	海老丼・味噌汁・もやしのナムル・茄子の揚げびたし	ご飯・味噌汁・タラのタルタルソース・さつま芋の天ぷら・ハンバーグ・春雨サラダ・芋もち	ご飯・味噌汁・ささぎ、芋の煮物・柔らか牛肉、野菜添え	親子丼・味噌汁・トマト・黒豆・漬物・チャーシュー・キャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鶏肉の甘辛揚げ・サンマ竜田揚げ	ご飯・味噌汁・海老フライ・もやしと挽肉炒め・いももち
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・魚・シューマイ・ほうれん草巻き・ソーセージ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・芋と天カマの味噌煮・カニカマ・紫蘇味噌・鶏肉の竜田焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・出し巻き玉子・舞茸天ぷら炒め・ミートボール・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・落とちくわ煮・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・魚・スクランブルエッグ・茄子とピーマンの炒め物・梅・果物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくねカニカマ・茄子の味噌炒め・卵焼き・天カマ・とろろ芋・メロン	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、さつま芋、天カマ煮・キャベツ、豚肉炒め・ベーコン・目玉焼き・煮豆
昼	ご飯・豚汁・ホッケ焼き魚・春雨サラダ・小松菜と塩昆布炒め・スイカ	炒飯・玉子スープ・コロケ・トマト・ゆで卵・ブロッコリー	夏野菜カレー・ポパイサラダ・ゆで卵・トマト・フルーツポンチ	醤油ラーメン・おにぎり・みそ漬け大根・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉炒め・ポテトサラダ・大根煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・酢豚・肉団子・ホッケ焼き・大根おろし・ほうれん草、白菜のお浸し	ハッシュドビーフ・春雨スープ・ハッシュドポテト・レタスサラダ・黄桃、白桃のゼリー和えニラのナムル
夕	生姜ご飯・味噌汁・人参とピーマンの炒め煮・魚岸あげの生姜煮・南瓜団子・焼き魚	おはぎ・ささぎ煮・ソーメン汁・豚汁・メロン	ご飯・味噌汁・煮玉子・餃子・八宝菜	ご飯・味噌汁・コロケ・天カマの炒め物・サラダ・ほうれん草の和え物	親子丼・味噌汁・南瓜団子・ラーメンサラダ	海老丼・豚汁・トマト・煮豆・南瓜団子	ご飯・味噌汁・フキと天カマ煮ハンバーグ・野菜炒め・レタス、かまぼこサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・豚肉、野菜炒め・南瓜煮サバの塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケ・ポテトサラダ・紫蘇味噌・サンマ缶・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紅鮭焼き魚・おから・人参と天カマの炒め煮・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・魚・ベーコン・卵焼き・茄子と肉の炒め物・おから	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ほうれん草のお浸し・カレーコロケ・南瓜煮・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃが芋の煮物・紫蘇味噌・牛肉、大根煮・ズッキーニ、胡瓜の炒め物・ウインナー・コロケ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・魚・卵焼き・小松菜とベーコン炒め
昼	ミートボールカレー・卵スープポテトサラダ・フルーツポンチ	炒飯・きのこのスープ・ザンギトマト・南瓜の甘煮・ニラのお浸し・きんぴらごぼう	ご飯・けんちん汁・お好み焼き風・海老、すり身、ズッキーニ煮・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・天ぷら(タラ、かき揚げ、芋)・南瓜、マカロニサラダ・きゅうりとみかんの酢の物	混ぜご飯・味噌汁・トマト・ニンジン、油揚げのゴマ油炒め・コールスロー・三食おしるこ	ラーメン・お芋と天カマ煮・おにぎり・フルーツポンチ	うなぎ弁当・おにぎり・焼き鳥焼きそば・焼きいも・ソーメン汁・おでん・フランクフルト・チョコバナナ
夕	ご飯・そうめん汁・大根、鶏肉椎茸、天カマの煮物・カニカマ・スパゲティ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・エビフライ(タルタルソース添え)・鶏肉とズッキーニの炒め物・水菜とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・かすべのフライ・キャベツ炒め・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・めめきの焼き魚・小松菜と揚げの煮びたし・ホイコーロー・胡瓜とクラゲサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・紫蘇味噌・大根、天カマの煮物ゆで卵・ニンジン、きぬさや、トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・豚肉の生姜焼き・豆腐のあんかけ・クラゲのサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜のクリームコロケ・さつま串・ポテトサラダ・トマト・白菜のお浸し
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ソーセージ・茄子とピーマンの炒め物・カニカマ入り卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ササギ豆と芋の煮物・サンマ、天カマ炒め・サラダ・トマト・卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・おから・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・煮豆・ソーセージの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ・目玉焼き・玉葱、茄子、キノコの味噌炒め・カニカマ・紫蘇味噌・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・牛ソフト焼肉・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ソーセージ・ホッケ・ポテトサラダ・茄子とひこ肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖のみりん焼き・ソーセージ・茄子とピーマン、人参炒め・スクランブルエッグ・ニラの玉子とじ
昼	ご飯・野菜沢山コンソメスープ・トマトナポリタンと鮭フライ・厚揚げとインゲン煮・すいか	そば・ミニ天丼・漬物・煮豆・ほうれん草のお浸し・トマト	炒飯・白菜のクリーム煮・カスベの煮つけ・味噌汁・バナナ	親子丼・コンソメスープ・ラーメンサラダ・ひき肉と芋の煮物・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・ズッキーニの炒め物・エビフライ・レタス、トマト	ご飯・ミートボールのシチュー・卵とほうれん草炒め・胡瓜の酢の物・トマトの砂糖かけ	お稲荷さん・ソーメン(海老、野菜のかき揚げ)・竹の子と天カマ煮・スイカ
夕	夏カレー・ポテトサラダ・心太ハム・バナナ・みかん	おにぎり・冷やしラーメン・ポテトサラダ・ニラの卵とじ	オムライス・味噌汁・みそおでん・煮豆	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ホイコーロー・椎茸の卵とじ・おふくろ煮	ご飯・ソーメン・芋団子・鶏肉のフライ・カニクリームコロケ	玉子海苔巻き・稲荷寿司・冷やしラーメン・カブの煮物・フルーツ	サンマのかば焼き丼・味噌汁・もやしのサラダ・冷ややっこ・冷トマト