

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・牛乳・豚肉、ネギの炒め物・ちくわ、天カマ味噌煮・トマト・ほうれん草のナム炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・アメリカンドッグ・豚肉と野菜の炒め物・ひじき煮・紅鮭焼き魚・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の水煮・炒り卵・切り干し大根・きのこのチーズ焼き・豚肉と茄子炒め	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ミートボール・野菜あんかけ・かぶ、人参煮・紅鮭焼き魚・ひじき煮・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・豚肉味付け煮・ほっけ焼き魚・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマの甘酢炒め・ミートボール・さつま芋サラダ・ぶり焼きチキン・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・南瓜煮・切り干し昆布と天カマ煮・チキンカツのトマトソースかけ
昼	ご飯・すまし汁・ネギ焼き・里芋のあんかけ・野菜サラダ	うどん・お稲荷さん・長いもの豚肉巻き・フルーツ	ご飯・スープ・筑前煮・野菜炒め・スパゲティ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・もやしの卵とじ・ほうれん草の胡麻和え・ナムカツ・フルーチェ	三食井・味噌汁・天ぶら・野菜サラダ	ラーメン・おむすび・ニラ焼きフルーツ	おむすび・スープ・スパゲティ・野菜炒め・ゼリー
夕	オムライス・味噌汁・天カマと大根の煮物・チーズポテト	カレーライス・玉子スープ・さつま芋サラダ・フルーツ	玉子のり巻き・三平汁・カスエ煮・山芋煮・芋とささぎの煮物・八朔	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラ玉・茄子の味噌煮・煮豆	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き・茄子、ピーマン炒め・胡瓜、カニカマなめ茸和え	中華井・味噌汁・白身魚、豆腐のふわふわ焼き・ひじきの巾着煮	ご飯・味噌汁・餃子・カスベのから揚げ・チキン野菜サラダ・煮豆
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・茄子の味噌炒め・切り干し大根・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ玉挽肉のピザ風・クリームコロッケ・マッシュポテトナーの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・エビシュウマイ・天カマと落の煮物・ハッシュポテトピーマンとウィンナーの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・うずら肉団子・鯖の味噌煮・南瓜煮・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・シュウマイ・炒り卵・きのこ野菜炒め・はんぺんのチーズ焼き・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紅鮭焼き魚・鶏団子とピーマンの煮物・スウイトポテトサラダ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・茄子、ピーマンのオイスター炒め・玉子焼き・大根の煮物
昼	天ぶらうどん・稲荷寿司・南瓜のいとこ煮・フルーツ	混ぜご飯・玉子とオホツークのスープ・グラタン・落とタケノコの煮物・インゲンのマヨネーズ和え	ご飯・コンソメスープ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	海老井・ソーメン汁・マイタケ炒め・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・南瓜のいとこ煮・長いもの豚肉巻き・フルーツ	かき揚げうどん・ほうれん草の胡麻和え・稲荷寿司	ご飯・すまし汁・筑前煮・豚肉と舞茸炒め・ニラ焼き・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・白菜のカニカマ和え・フルーツ盛り合わせ	鯖寿司・味噌汁・玉子豆腐・天カマとキャベツの煮物	ご飯・味噌汁・さんま生姜焼き・ニラの卵とじ・おでん	ご飯・味噌汁・鶏ひき肉の卵とじ・春雨サラダ・じゃが芋のチーズ焼き・フルーチェ	海老井・味噌汁・厚揚げのほうれん草あんかけ・もやしサラダ	うなぎ・トマトの甘漬け・豚汁胡瓜の酢の物・里芋天カマ煮	ちらし寿司・味噌汁・芋団子肉団子
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージのケチャップ炒め・里芋の梅和え・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃが芋入りスクランブルエッグ・ひじき煮・豚肉の生姜焼き・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・芋団子・豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜煮・切り干し大根・茄子と挽肉の炒め・鯖焼き魚・くらげ野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・玉子焼き・ウィンナー炒め・里芋、インゲンの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・豚肉炒め・ひじき煮・白菜サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・切り干し大根・鯖焼き魚・肉味噌炒め
昼	ご飯・豆チャウダー・煮込みハンバーグ・大根とインゲンの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ミックスベジタブルチーズ焼き・さつま芋と南瓜サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・スパゲティ・豚肉と舞茸炒め・南瓜のいとこ煮	おむすび・味噌汁・お好み焼き・野菜サラダ・フルーツ	おむすび・味噌汁・うどん焼き・エビフライ・野菜サラダ・ナムフライ	ご飯・味噌汁・ささみカツ・茄子と豚肉の炒め物・さつま芋サラダ	焼きそば・味噌おでん・うなぎ重・豚串・チョコバナナ・そうめん・スイカ・焼きいも
夕	カレーライス・玉子スープ・南瓜サラダ・フルーツ	生姜ご飯・冷麦・ポテトサラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・餃子・回鍋肉	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・人参、天カマ炒め・煮豆	ご飯・すき焼き・煮豆・ハンバーグ・ソーメン	ご飯・味噌汁・肉じゃが・餃子・さんま生姜焼き	三食井・味噌汁・スイカ・大根と人参の酢の物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・肉じゃが・サンマ蒲焼き・鶏肉の龍田焼・スイカ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ風クリームコロッケ・豚肉、茄子、ピーマンの味噌炒め・大根、ツナ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ひじき煮・ほっけ焼き魚・ミートボール・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・南瓜煮・アスパラ・ナムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵の炒め・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・挽肉野菜あんかけ・南瓜煮・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・焼き魚・ピーマン、茄子の味噌炒め・生姜焼き
昼	おむすび・スープ・煮込みハンバーグ・スパゲティ・フルーツ	ご飯・すまし汁・かき揚げ・春雨サラダ・椎茸のバター炒め	中華井・ポトフ・冷奴・芋の煮物・トマト・ママレード	稲荷寿司・すまし汁・うどん焼き・春雨サラダ・さつま芋の豚肉巻き・フルーツ	海老カレー・すまし汁・サラダ・フルーツ	三食井・ソーメン汁・ニラ焼き・フルーツ	冷やしラーメン・おにぎり・芝漬け・餃子・いとこ煮
夕	カレーライス・フルーツ入りフルーチェ・スープ・かまぼこ	親子丼・味噌汁・南瓜の甘煮・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・マカロニサラダ・タケノコと天カマとインゲンの煮物	ご飯・そうめん・きのこ・鶏肉の卵とじ・カニカマサラダ	うなぎ井・味噌汁・里芋の甘酢揚げ・漬物	ご飯・コンソメスープ・おろしハンバーグ・マカロニ、トマト炒め・ほうれん草のなめ茸和え・みかん、桃	海老井・味噌汁・ひじきの煮物・厚揚げとピーマンの味噌煮
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・玉子焼き・落の煮物・赤魚西京焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭焼き魚・豚肉炒め・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・スクランブルエッグ・大根と人参味噌炒め・玉葱、豚肉炒め				
昼	豚井・味噌汁・野菜サラダ・南瓜のこしあんかけ	鶏ごぼう・豚汁・茄子の田楽チャーシュー・ナポリタンスパゲティ	生寿司・お吸い物				
夕	ご飯・スープ・餃子・さつま芋サラダ・胡瓜とシーチキン和え	三食井・そうめん汁・鶏肉の照り焼き・心太	親子丼・味噌汁・南瓜煮・心太・フルーツ				