

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・鮭焼き魚・玉子焼き・人参と長いもの煮物・ハムポテトサラダ・アスパラ	ご飯・味噌汁・落とタケノコ、ちくわの炒め物・大学芋・ポテトサラダ・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・目玉焼き・肉団子・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・たら味噌漬け焼き魚・さつま芋煮・納豆オムレツ	ご飯・味噌汁・さばみりん漬け焼き魚・鶏肉のトマト煮・サラダ・納豆パスタ	ご飯・味噌汁・鮭、ニラの玉子とじ・ハンバーグあんかけ・マカロニサラダ
昼		カレーライス・フルーツポンチ	天ぷらうどん・チーズ青じそチキンフライ・天カマ、芋、舞茸の煮物	ご飯・味噌汁・コロケ・大根と鶏ひき肉の煮物・ほうれん草のお浸し・みかん、桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・長いもの梅おかか和え・胡瓜とかぶの漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・コロケ・キャベツサラダ・大根と天カマの煮物・プリン、バナナ、みかん	焼きそば・おにぎり・大根とかぶの煮物・トマトサラダ
夕		ご飯・味噌汁・お好み焼き・大根と胡瓜の和え物・キウイとみかん	オムライス・スープ・芋もち・煮豆・スープ	三食井・甘酒味噌たれの冷やしそうめん(胡瓜、鶏肉、梅)・漬物	ご飯・味噌汁・ミルフィーユカツ・白和え・フルーツ	カレーライス・スープ・ハムポテトサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・玉葱と豚肉の玉子とじ・人参きんぴら・桃
	7	8	9	10	11	12	13
朝	混ぜご飯・味噌汁・茄子とピーマン炒め・薩摩芋サラダ・玉子焼き・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・コロケ・人参きんぴら・ポテトサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・煮物・温玉・なめ茸	ご飯・味噌汁・鮭のムニエルズッキーニ炒め・玉子焼き・漬物	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・チャーシュー・煮玉子・胡瓜の焼き酢漬け	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さんまのみりん漬け・プリン・肉団子と野菜あんかけ	ご飯・とろろ汁・赤魚の焼き魚・おから納豆・玉子焼き・生酢
昼	カレーライス・トマトサラダ・大根の煮物・ニラ玉子スープ	ミートスパゲッティ・おにぎり玉子スープ・ひじきの煮物・生酢	ゴボウの炊き込みご飯・冷やし中華・フルーツポンチ	三食井・味噌汁・煮物・山芋の梅おかか和え・フルーツポンチ	キーマカレー・コンソメスープ・ハムと胡瓜のサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ささみのフライ・キャベツとハムのサラダ・みかん、バナナ	うな重・焼き鳥・焼肉・焼きそば・チョコバナナ・焼きいも・味噌おでん・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・甘だれハンバーグ・春雨きんぴら風炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ささみのチーズカツ・じゃが芋ソース焼きラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘辛煮・餃子・大根の煮物	親子丼・味噌汁・茄子、ピーマンから味噌炒め・胡瓜の酢の物	中華丼・味噌汁・大根の煮物・スイカ	ご飯・味噌汁・チーズカツ、カレーコロケ・サラダ・ナポリタンパスタ	ご飯・冷麦・コロケ・茄子の肉はさみ揚げ・ほうれん草の胡麻和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・大根と肉の煮物・さつま芋のサラダ・ウィンナー・温泉卵・牛乳寒天	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根と鶏肉の煮物・煮豆・桃入りゼリー	ご飯・味噌汁・煮物・ジャーマンポテト・煮豆・とろろ・ホットケーキ	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・大根と天カマ煮物・鯖焼き	雑炊・味噌汁・納豆、玉子のふわとろ・かぶの煮物・ほっけ焼き魚・長いものと胡瓜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・春雨としらたきの甘辛炒め・煮豆・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・マカロニサラダ・ウィンナーとキャベツ炒め・肉団子・漬物
昼	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・豚肉とニラのスタミナ炒め・かぶの浅漬け	うどん・おにぎり・かぶの漬物・クリームコロケ・ほうれん草とハムの炒め物	混ぜご飯・三平汁・トマト・落天カマ煮	ご飯・味噌汁・アスパラサラダつくね、白菜と舞茸のあんかけ	稲荷寿司・とろろそば・フルーツゼリー和え	天丼・味噌汁・がんもの煮物・漬物・フルーツ	ご飯・コンソメスープ・チーズインハンバーグカレー・胡瓜と鶏肉の中華和え・ブルーベリーヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・エビチリ・餃子・ほうれん草と玉子の炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・豚肉のから揚げ風・トマトの中華和え・大学芋・茄子と玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草とベーコン炒め・大学芋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・納豆オムレツ海老カツ・ナポリタンスパゲッティ・鶏ささみと胡瓜の梅和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・エノキの玉子とじ・玉子豆腐・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭フライ・肉じゃが・サクラんぼ、バナナ	ご飯・味噌汁・肉団子とほうれん草あんかけ・カニクリームコロケ・マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・オムレツ・ゼリー・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草の胡麻和え・具入り玉子焼き・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・鶏つくね・オクラなめこの長いものとえ・フライドポテト	ご飯・スープ・南瓜のサラダ・チーズハンバーグ・落とタケノコの煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・さんまのカレー風味蒲焼き・大根と厚揚げの煮物・胡瓜とささみの梅和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・胡瓜の中華くらのサラダ・さつま芋サラダ・キウイ	ご飯・味噌汁・胡瓜とハムのマヨサラダ・煮物・煮豆・オクラとめかぶの山芋和え
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・大根の煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ニラ玉・大学芋	おにぎり・ナポリタンスパゲッティ・エノキと三つ葉のスープ・パイナップル	お稲荷さん・玉子スープ・お好み焼き・ポテトサラダ・みかんゼリー和え	三食井・味噌汁・長いもの梅カツ和え・かぶと胡瓜の浅漬け・大根と人参の煮物・フルーツポンチ	うな重・味噌汁・胡瓜とオホーツクの浅漬け・みかん、梨	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・落とタケノコの煮物・ブルーベリー
夕	ご飯・味噌汁・チーズインハンバーグ・コーンベーコン炒め・人参のバターソテー・メロンゼリー	親子丼・味噌汁・胡瓜とみかんの酢の物・たくあん・バナナと梨のフルーチェ	エビとじ丼・味噌汁・人参のきんぴら・大根と鯖の煮物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・肉巻きアスパラ・大学芋・ほうれん草と大根おろしなめ茸和え	オムそば・味噌汁・かぶと挽肉のあんかけ・トマト・かぶの葉の炒め物	カレー・春雨スープ・フライドポテト・大学芋・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・煮物・まめからくん・ほうれん草の胡麻和え・みかん、バナナ
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・イワシとひじきのハンバーグ・ブロッコリーとゆで卵のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ポテトサラダ・白身の蒲焼き・長いも入り肉団子	ご飯・味噌汁・鯖のカレー味噌煮・たくあんの中華風サラダ・煮豆・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・オムレツ・シューマイ・パンロール・にらまん			
昼	冷やしラーメン・野菜炒め・おにぎり・みかん、キウイ	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツポンチ	焼きそば・おにぎり・タコ焼き・胡瓜の酢の物・桃	ご飯・味噌汁・鶏塩粗挽きチーズ炒め・胡瓜とツナのサラダ・茄子、ピーマンの胡麻油炒め・南瓜煮			
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・茶碗蒸し・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・お好み焼き風かき揚げ・心太と胡瓜・カニカマの三杯酢	おにぎり・トマト・冷麦・スイカ天ぷらかき揚げ	ご飯・味噌汁・酢豚・湯葉の枝豆包み煮・茶碗蒸し			