

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
朝		ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・炒め納豆・大根、タケノコの煮物・白桃	炊き込みご飯・味噌汁・ウィンナー・じゃが芋と天カマの煮物・鮭焼き魚・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・エビシウマイ・鶏つくね・チーズ入りスクランブルエッグ・カニカマとほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・エビコロッケ・煮玉子・きのこほうれん草バター炒め・タラの味噌漬け焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・小松菜の和え物・大根、蒟の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・トマト・ポテトサラダさつま芋煮・茄子、ピーマン炒め・ソーセージ
昼		カレーライス・フルーツポンチ	鮭チラシ寿司・ソーメン汁・マイタケ、ジュが芋の炒め・鶏肉のチーズはさみ揚げ	ご飯・すまし汁・コロッケ・青梗菜と舞茸炒め・野菜サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・大根、里芋の煮物・キャベツのサラダ・フルーツ	稲荷寿司・ソーメン汁・肉団子フライ・ニラ焼き・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・エビフライ・大学芋・茄子とピーマン炒め・フルーツ
夕		ご飯・スープ・焼きそば・大根の煮物・胡瓜の梅和え	ご飯・味噌汁・ニラメンチカツ蒸野菜・天カマとかぶの煮物	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・餃子・大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・胡瓜の酢の物・ささぎの炒め煮・バナナ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・つみれ煮物・ブルーベリー	ご飯・味噌汁・コロッケ・餃子・ホイコーロー
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・切り干し大根・鶏つくね・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・大学芋・ブロッコリーと豚肉の炒め物・煮豆・ニラのチヂミ・ホワイトアスパラ	生姜ご飯・味噌汁・豚ロースの味噌焼き・天カマと芋の味噌煮・ほっけ焼き魚・海老カツ・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・ホワイトアスパラ・コロッケ・ニラ玉子とじ・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草ベーコン炒め・ほっけ焼き魚・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・蒟とささぎの煮物・ほうれん草の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・煮豆・茄子、ピーマンオイスター和え・紅鮭・オクラ
昼	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・山芋の和え物	ご飯・三平汁・鶏肉の紫蘇巻きのチキチキバンバン揚げ・ほうれん草とオホーツクの和え物	ご飯・ブロッコリーのクリーム煮・コロッケ・白菜のミルフィーユ・大学芋・牛乳寒	チキンカツ・ご飯・味噌汁・冷奴・野菜サラダ・ズッキーニのフライ・フルーツ	カレーライス・スープ・ツナサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・芋の肉巻きフライ・ほうれん草のおかか和え・ニラ焼き・スイカ	味噌おでん・うな重・焼き鳥・焼きそば・ブルコギカルビ・チョコバナナ
夕	ご飯・スープ・カレー風味のささみカツ・茄子と天ぷら蒲鉾のみぞれ煮・胡瓜サラダ	親子丼・味噌汁・大根とがらも煮物	ご飯・三平汁・ラムしゃぶ・漬物・じゃこ佃煮・揚げじゃが・つみれ汁	豚丼・ソース焼きそば・マカロニサラダ	三食丼・味噌汁・ブロッコリーとベーコンのケチャップ炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・チキンチーズフライ・カレーコロッケ・ゆず生酢	ご飯・味噌汁・茄子のはさみ揚げ・南瓜コロッケ・スイカ・和え物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・小松菜の和え物・ピーマンと豚肉炒め・白菜のあんかけ煮・コーンバター	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・アメリカンドッグ・煮豆・糠さんま焼き魚・野菜と豚肉の炒め物・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・胡瓜の漬物・黄桃・納豆	ご飯・つみれ汁・ベーコン、ニラ玉・ポテトサラダ・肉団子のあんかけ・パンケーキ・フルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉野菜香味炒め・ほっけ焼き魚・厚焼き玉子・紫蘇味噌・玉子、ツナ、マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・イワシとごぼうのつみれ・さつま芋サラダ・エビシウマイ・玉子焼き・赤魚西京焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・紅鮭焼き魚・南瓜煮・中華くらげサラダ・ウィンナー炒め・巾着
昼	うどん・おむすび・白菜のミルフィーユ・クリームコロッケ・かぶ酢の物・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぶの煮物・青梗菜のベーコン炒め・スパゲッティサラダ	ご飯・豚汁・キャベツのシウマイ・ほうれん草のシーチキンサラダ・フルーツ	ご飯・ソーメン汁・エビフライタルタルソース・長いもの梅肉和え・豚肉とじゃが芋炒め	ご飯・味噌汁・ハムフライ・豆腐の入煮・ほうれん草のなめ茸和え・ブルーベリー	冷やしラーメン・お稲荷さん・大根、しそサラダ・ニラ玉スープ・桃、みかん	ご飯・味噌汁・コロッケ・胡瓜の酢の物・白菜のミルフィーユ・フルーツ
夕	鯖チラン・味噌汁・おから・ラーメンサラダ	牛丼・味噌汁・ズッキーニの玉子とじ・長いもの梅肉和え洋ナシ	ご飯・スープ・チキンの中華あんかけ・大根と天カマの煮物・ちくわのかつお節和え	ご飯・味噌汁・かに玉・チーズハンバーグ・マカロニサラダ	鯖チラシ・すまし汁・カニクリームコロッケ・オクラとなめこの長いも和え	海老カレー・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サラダスパ・麻婆豆腐・ブルーベリーバナナパフェ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・芋もち・煮豆オムレツ・タコの子、ごぼう炒め・ベーコンと玉葱のケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・目玉焼き・海老入り春巻き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの胡麻みりん焼き・とりつくね・もやしのお好み焼き風・キャベツとひじきの煮物・エビシウマイ・ミルクプリン	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・オムレツ・オクラ長いも和え・ベーコン炒め・プリン	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏大根・ポテトサラダ・白身魚のあんかけ・キウイ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・シーチキンサラダ・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖のみりん焼き・がんもおろし煮・おから・だし巻き卵・メロン
昼	ご飯・かき揚げうどん・豚肉と茄子とピーマン味噌炒め・野菜サラダ・メロン	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・春雨酢の物・フルーツ	ご飯・キャベツのメンチカツ・ソーセージのケチャップ和えインゲンのゆでマヨネーズかけ・鶏麺	ご飯・かき揚げうどん・鮭フライ・ほうれん草のなめ茸和え	海老ピラフ・オニオンスープ・青椒肉絲・芋団子・フルーツ	うな重・味噌汁	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・キャベツ炒め玉子とじトマト・フルーツ
夕	豚丼・タラフライ・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の味噌焼き・蒟の煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・お好み焼き・ササギ豆、芋煮・胡瓜の酢の物・ミルクプリン	ご飯・スープ・ハンバーグ・大根と揚げ豆腐の煮物・冷奴なめ茸かけ	親子丼・味噌汁・オクラと長いもの和え物・胡瓜の酢の物・ほうれん草とベーコンの炒め物	キーマカレー・スープ・大根と揚げ豆腐のあんかけ煮・ブルーベリー、バナナのはちみつかけ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・エビフライ・アスパラベーコン
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・白身蒲焼き風・エビシウマイ・味付け肉	ご飯・味噌汁・牛乳・肉団子胡瓜の塩漬け・バナナとブルーベリーのはちみつかけ煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・野菜炒め・心太・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニオムレツ・銀鱈の西京焼き・カニクリームコロッケ・ソーセージワッフル・オレンジヨーグルト			
昼	ご飯・味噌汁・たらの甘酢あんかけ・大学芋・フルーツ・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・芋団子・胡瓜の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉のチーズ蒸・インゲンとごぼうの煮物・ポテトサラダ・胡瓜としば漬の煮物	きつね寿司・うどんサラダ・胡瓜の酢の物・ほうれん草のなめ茸和え・スイカ			
夕	ご飯・スープ・豆腐の野菜あんかけバーグ・マカロニサラダ・ポテトフライカレー風味	おにぎり・冷とろうどん・きのこバターソーテー・かぶの梅肉和え	ご飯・冷麦・かき揚げ・長いもの和え物・冷トマト	ご飯・味噌汁・大根、肉はさみ煮・餃子・あげ芋・胡瓜とツナサラダ			