

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
朝				ご飯・味噌汁・赤魚みぞれ煮・オムレツ・ほうれん草の中華和え・竹の子とフキの煮物	ご飯・味噌汁・タラ、茄子甘酢あんかけ・オムレツ・塩サバ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ジャガイモとひき肉のあんかけ・鯖の味噌煮・玉子豆腐のカニカマ和え	ご飯・味噌汁・たら黒酢あんかけ・鯖の味噌煮・目玉焼きシュウマイ
昼				とり天うどん・稲荷寿司・南瓜とがんもの煮物・生酢	ご飯・味噌汁・カレーライス・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・豚肉とピーマン、竹の子の炒め物・鶏肉、大根、人参の煮物	ご飯・味噌汁・かつ丼・ほうれん草・黄桃
夕				ご飯・味噌汁・ほうれん草の白和え・五食野菜ソース和え・カツとじ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の味噌煮・サツマイモと玉ねぎの炒め煮・トマトサラダ	かき揚げ丼・豚汁・フルトチェ・甘酢トマト	ご飯・コンソメスープ・ミートスパゲッティ・中華サラダ・餃子
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・ミートボール・大根とひじきの煮物・玉子豆腐or茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・人参しりしり・玉子焼き・ひじき、大豆の煮物	ご飯・味噌汁・赤魚のみぞれ煮・目玉焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・シュウマイ・カニクリームコロッケ・ニラの和え物・ブロッコリーの中華炒め	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・豆腐ステーキ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・切り干し大根きんぴらの肉巻き・鯖の味噌煮・スクランブルエッグ・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・かぶ、人参煮物・ピーマン、ハム炒め目玉焼き・トマト
昼	ハンバーガー(マクドナルド)	カレーライス・ポテトサラダ	稲荷寿司・味噌汁・オムレツ・茄子とひき肉煮・南瓜コロッケ	ご飯・エビ天うどん・南瓜煮・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・コロッケのタルタルソース添え・ハム野菜炒め	焼きそば・焼き鳥・ホッケの開き・フランクフルト	親子丼・味噌汁・胡瓜、ミカンの酢の物・人参、ほうれん草の玉子焼き
夕	ご飯・味噌汁・中華丼風・ほうれん草の白和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・みかん	ご飯・冷やし中華風ひやむぎ長芋梅肉和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サツマイモと天カマの煮物・鶏肉とニラの卵とじ・玉子豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・大根のサラダ・白菜のお浸し・トマトの甘漬け	牛丼・味噌汁・甘漬けトマト・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・にら玉・わかめと胡瓜のポン酢和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・サツマイモと玉ねぎの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子巾着・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物・入り豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ささぎと大根の煮物・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・大根とフキの煮物・人参のきんぴら・ほうれん草のなめ茸の和え物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・茄子の煮物・たくあん・黒豆納豆	サンドイッチ・南瓜のポタージュ・ミニハンバーグ・ささみチーズ・オムレツ	ご飯・味噌汁・牛乳・トマト・玉子焼き・赤魚の煮つけ・ひじきに
昼	カレーライス・たたき胡瓜・かぶの漬物・エビチリ・フルーツ	塩ラーメン・炒飯・胡瓜の酢の物・いんげんと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・すき焼き・ポテトサラダ・焼きそば	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・鶏肉の竜田揚げ・茄子と天ぶら煮・牛乳寒天	稲荷寿司・天ぶらうどん・イカ入りチヂミ・かぶのあんかけ	ご飯・味噌汁・味噌豚焼き・ローズ焼き・生酢・稲荷煮	ご飯・味噌汁・コロッケ・ハムのチーズはさみ揚げ・ラーメンサラダ・ほうれん草の白和え
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・三つ葉のなめたけ和え・トマトの甘漬け・キウイ	ご飯・味噌汁・餃子・もやしの香味炒め・大根のかす漬け・揚げ芋・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ズッキーニのバター炒め・ブロッコリーのサラダ	冷やし中華・生姜焼き・フルーツポンチ	ご飯・けんちん汁・エビかつ丼・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・南瓜のサラダ・枝豆・団子	ご飯・味噌汁・豚肉のキャベツの卵とじ・人参きんぴら・わかめと胡瓜のなめ茸和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・和風天津・アスパラベーコンのバターポン酢炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・オムレツ・シュウマイ・ほうれん草のなめたけ和え・煮豆・大根の煮物	ご飯・つみれ汁・赤魚粕漬焼き・ささみチーズカツ・きんぴら・オムレツ	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・長芋のバター醤油炒め・白桃	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・カレー・男爵コロッケ・金時豆オムレツ	ご飯・味噌汁・じゃが芋とベーコンのコンソメ煮・和風あんかけ玉子・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根と豚肉の煮物・煮豆
昼	カレーライス・エビナゲット・サツマイモの煮物・フルーツ	中華丼・卵スープ・カニカマサラダ・茄子、ピーマン炒め・フルーツヨーグルト	鮭弁当・すいとん汁	ご飯・味噌汁・ナポリタン・メンチカツ・ほうれん草の玉子とじ	ご飯・味噌汁・ラーメン・南瓜のコロッケ・マカロニサラダ	カレーライス・具沢山スープ・人参と卵のチーズ焼き・フルーツ	中華丼・麻婆茄子春雨・いもち・キャベツ・シュウマイ
夕	ご飯・春雨スープ・焼きそば	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ほうれん草の白和え・フルーツ	うな丼・味噌汁・茄子、ピーマンの味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・小松菜の炒め物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・マイタケのバター炒め・胡瓜とわかめのなめ茸和え和え	牛丼・そば・胡瓜の酢の物・揚げ芋・たくあん	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・もやしの胡麻ドレッシングフルーツ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・鯖焼き魚・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・キャベツの卵とじ・カニクリームコロッケ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・シュウマイ・スイートポテト・ズッキーニの炒め煮・煮豆	ご飯・味噌汁・エビフライ・目玉焼き・ひじき煮	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根とつくねの煮物・カニカマと玉子豆腐の和え物	フレンチトースト・ミートボール・中華スープ・南瓜コロッケ・パプリカ胡麻和え・ステーキ焼き	
昼	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え・じゃがいもといんげんの煮物	ご飯・味噌汁・冷やしラーメン・糠漬けホッケ焼き・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・茄子とひき肉の合わせ煮・もやしの卵とじ・たたき胡瓜	カレーライス・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛肉野菜炒め・ポテトとベーコンのケチャップ煮・大根と胡瓜のサラダ	鮭ご飯・味噌汁・焼うどん・たたき胡瓜・南瓜煮	
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ズッキーニのバター炒め・豆腐とカニカマの胡麻ドレッシング和え	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・ほうれん草の胡麻和え・大根の粕漬け・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・チーズささみ揚げ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の中華あんかけ・人参きんぴら煮豆	ご飯・味噌汁・エビマヨ・ピーマンとシーチキンのオイスター炒め・トマト甘漬け・バナナ	うな丼・味噌汁・茄子、ピーマンの味噌炒め・トマト甘漬け	