

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
朝				ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖の味噌煮・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜煮・アスパラベーコン・コロッケ・蒲鉾	栗ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏つくね・タラの甘酢あんかけ・ピーマンとツナの炒め物・スイートポテト	ご飯・味噌汁・もっちりハンバーグ・鯖のみぞれ煮・白桃
昼				キーマカレー・マカロニサラダ・サツマイモ甘煮・みかんゼリー	カレーライス・味噌汁・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・青椒肉絲・大根の煮物・牛乳寒	ご飯・味噌汁・天ぷら・大学芋・フルーチェ・大根の酢の物
夕				牛丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・麻婆豆腐	鯖チリシ・お吸い物・大根と天カマの卵とじ・新玉ねぎサラダ	オムライス・味噌汁・春雨サラダ	肉味噌ラーメン・卵スープ・玉ねぎの卵とじ・温奴
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・赤魚のおろし煮・もやしの炒め物・ささみチーズ・ミルクプリン・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・芋とささぎの味噌煮・味付けラム肉・カニシューマイ	ご飯・味噌汁・栗南瓜コロッケ・ポロニアソーセージ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・シソ味噌・大根・里芋煮物・ソーセージ・ピーマン炒め・トマト	栗ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・ピーマンとハムの炒め物・もやしと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・アスパラベーコン卵とじ・ミートボール・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・ふわふわ豆腐ステーキ・パストラミ・ローズサラダ・カニカマ入り炒り卵
昼	ハンバーガー・卵スープ・トマトの甘漬け	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・タラの甘酢あんかけ・大根と人参の酢の物・たたき胡瓜	かき揚げうどん・稲荷寿司・ほうれん草のおかか和え・野菜サラダ	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・スパゲッティ・野菜サラダ・たたき胡瓜	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ハムと野菜の炒め物・アラスカとエノキの酢の物	焼きそば・焼き鳥・ホッケ焼き魚・卵スープ・トマトの甘漬け	ご飯・味噌汁・エビフライ・サツマイモのあんせ・ほうれん草とハムの卵炒め・かぶの酢の物
夕	ご飯・味噌汁・餃子・エビチリ茶碗蒸し	ご飯・肉団子スープ・フキ・竹の子煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・タラの甘酢あんかけ・大学芋	ご飯・肉みそラーメン・もやしのお好み焼き・スープ	牛丼・麻婆豆腐・白菜とほうれん草のシーチキン和え	ご飯・中華スープ・カニクリームコロッケ・野菜炒め・豆腐のり和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・玉子の甘酢あんかけ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・コロッケ・エビシューマイ・フキと揚げ煮	ご飯・味噌汁・ミートポテトグラタン・ささぎの天カマの煮物・さんまの生姜焼き・茄子焼き・和風スクランブルエッグ	ご飯・中華スープ・海老かつ・塩サバ焼き・クリームコロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖のおろし煮・揚げ芋・天カマのもやし炒め物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・フルーチェ・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・きんぴら豚肉巻き・厚焼き玉子・イカ焼き・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・おかず稲荷・豆腐ハンバーグ・アスパラのマヨ炒め
昼	カレーライス・エビチリ・かぶの酢の物・フルーツ	ピラフ・塩ラーメン・天カマの煮物・胡瓜の酢の物・メロン	ご飯・すまし汁・肉団子・南瓜の煮物・とろろ・胡瓜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・チキンカツ・野菜サラダ・南瓜のいとこ煮・牛乳寒	かき揚げうどん・稲荷寿司・かぶの酢の物・フルーツ・洋館	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・キャベツニラシューマイ・ピーマン・茄子揚げ・シソ味噌・トマト	ご飯・味噌汁・コロッケ・ラーメンサラダ・ほうれん草の白和え・フルーツ
夕	鮭チリシ・お吸い物・南瓜団子	ご飯・味噌汁・豚味噌ステーキ・ほうれん草のお浸し	おにぎり・肉みそラーメン・サツマイモの煮物・卵スープ	中華丼・味噌汁煮しめ・ベーコン・長芋炒め・餃子	ご飯・味噌汁・餃子・豚肉・白菜の酒蒸し・麻婆豆腐4	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・天カマ・大根の煮物・豆腐のなめたけ和え	エビ丼・味噌汁・白菜の和え物・鶏ひき肉とズッキーニの味噌炒め
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・グラタン・ホッケ焼き魚・ささぎ・芋の煮物・アスパラとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖の焼き魚・オムレツ・豚肉の生姜焼き・コロッケ	栗ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・カニシューマイ・赤魚の粕漬焼き・もっちりイカ焼き・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ハンバーグ・ソーめん風豆腐	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・銀鱈の西京焼き天カマとキャベツの炒め煮・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖の味噌煮・シューマイ・茄子と小松菜の味噌炒め	ご飯・味噌汁・厚切りステーキ・アスパラベーコン炒め・コーンクリームコロッケ
昼	カレーライス・エビチリ・かぶの酢の物・フルーツえび団子・大学芋・フルーツ	中華丼・スープ・ズッキーニのチーズのせ・茄子といんげんの味噌炒め・胡瓜の酢の物	鮭、のり弁当	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・にら焼き・スパゲッティ・サラダフルーツ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・シューマイの煮物・鶏肉と大根の煮物・野菜サラダ	カレーライス・肉団子・人参・ピーマン玉子和え	ご飯・味噌汁・キャベツ・シューマイ・麻婆茄子・春雨・芋団子
夕	ご飯・味噌汁・海老と枝豆の湯葉包み・一口カツ・チーズ揚げ	おにぎり・冷やしラーメン・もやしの卵とじ	うな丼・味噌汁・心太	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根とがんもの煮物・蒸しキャベツ	牛丼・餃子・ほうれん草の白和え・煮物	中華丼・つみれ汁・南瓜コロッケ・フロコリー、カニカマサラダ	キーマカレー・フルーツポンチごはん
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・茄子・ピーマン味噌炒め・ちくわ胡瓜・コロッケ	ご飯・味噌汁・野菜と豚肉の炒め物・さんまと芋のサラダ玉子焼き・シソ味噌	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・鯖焼き魚・豚肉もやし炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・シューマイ・玉子豆腐・ひじき煮・切り干し大根	ご飯・味噌汁・おむそぼ・フキの煮物・エビすり身焼き・ごま南瓜・かぶの漬物・カニカマ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・コーンクリームコロッケ・さんまの蒲焼き	
昼	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・天ぷら・とろろ・たたき胡瓜	冷やし中華・スープ・稲荷寿司・南瓜煮	ご飯・味噌汁・たたき胡瓜・麻婆茄子・肉と玉ねぎの炒め物・もやしの卵とじ	カレーライス・南瓜コロッケ・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・冷やし中華・唐揚げ・かぶの酢の物	ご飯・味噌汁・チーズカツ・フキと天カマの煮物・野菜サラダ・たいやき	
夕	鮭チリシ・お吸い物・もやしサラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・エビチリ・ソース焼きそば・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・中華スープ・南瓜コロッケ・豚肉の味噌焼き・カニカマツナサラダ	かつ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・茄子のおろしあんかけ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・トンカツ甘酢あんかけ・ほうれん草のお浸し	牛丼・ゆで卵・野菜サラダ・煮豆	