

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
朝					ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・大根の煮物・和風スクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼き	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・ほうれん草白和え・クリームコロッケ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・味噌ステーキ・トマトサラダ・きんぴらごぼう・ひじき煮・南瓜
昼					パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ベーコン炒め・フルーツ	天丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・豆腐のなめ茸和え・トマト	カレーハンバーグ・ピーマンとソーセージの玉子とじ・ほうれん草の胡麻和え
夕					ご飯・味噌汁・回鍋肉・ニラの玉子とじ・茶碗蒸し	焼きそば・ポテトサラダ・山芋梅和え	ご飯・味噌汁・酢豚・海老カツ・ほうれん草玉子とえごはん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼き魚・南瓜煮・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・エビフライ・紅サケ焼き魚・切り干し大根・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・赤魚西京漬け・ウインナー・コロッケ	牛蒡混ぜご飯・味噌汁・鯖焼き魚・玉子焼き・豆腐ハンバーグ・巾着煮	ご飯・味噌汁・フキの煮物・赤魚粕漬け焼き魚・回鍋肉・マカロニグラタン	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・豚肉味噌焼き・かぶ、人参、鶏肉煮	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・さんま塩焼き・ひじき煮・大根菜、あげの油炒め
昼	ご飯・すまし汁・コロッケ・焼きそば・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・塩サバ焼き・野菜の玉子とじ	チャーハン・ラーメン・茄子とピーマンの味噌炒め・がんも煮・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハムカツ・大根と人参の酢の物・とろろ・フルーツ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・スープ・フルーツ	エビピラフ・フライドポテト・温野菜・ショウガネギ・味噌汁	ご飯・すまし汁・エビフライ・スパゲッティ・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ニラ玉・わかめの生姜焼き	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・白菜、豚肉ハサミムシ・大根、天カマの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌和え・エビチリ・鶏肉の煮物	うな丼・お吸い物・南瓜煮・エビすり身焼き	ご飯・豚汁・ハンバーグステーキ・豆腐ステーキ・トマト	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・大根、がんもの煮物・ソース焼きそば	ご飯・豚汁・回鍋肉・ほうれん草のお浸し・南瓜煮
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭焼き魚・牛肉コロッケ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け焼き魚・芋と天カマの味噌煮・チーズ入りスクランブルエッグ・エビグラタン	ご飯・味噌汁・白身フライ・南瓜煮・目玉焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・だし巻き卵・がんも煮・たらこ	混ぜご飯・味噌汁・ミニオムレツ・鯖の味噌煮・煮込みハンバーグ・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・大根の煮物・ホッケ焼き魚・豚肉、野菜炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・フキ天カマ煮・卵の花ウインナー・バナナ
昼	ご飯・すまし汁・エビチリ・じゃが芋と舞茸炒め・生酢・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根と巾着の煮物・クリームコロッケ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼・大学芋	稲荷寿司・ソーメン・エビフライ・プロックリーサラダ・フルーツ	パン盛り合わせ・キャベツとベーコンのスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・トマト	かき揚げ丼うどん・稲荷寿司・ホワイトアスパラ	おむすび・ソーメン・唐揚げ・さつま芋のバター炒め・長芋炒め・ヨーグルト
夕	エビフライカレー・胡瓜の酢の物・わかめと春雨スープ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラ玉・茄子の煮びたし	もつ鍋・ご飯・胡瓜なめ茸和え・フルーツ	ご飯・豚汁・唐揚げ・エビチリ・ほうれん草玉子とえ	かき揚げ丼・お吸い物・ひじきの巾着	三色丼・味噌汁・漬物・冷奴	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根、天カマの煮物・麻婆豆腐
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・目玉焼き・豚肉とピーマン炒め・クリームコロッケ	五目御飯・ホッケ焼き魚・玉子焼き・南瓜コロッケ・エビフライ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・鶏つくね・ポテトサラダ・キャベツと天カマの炒め物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・さんま塩焼き・クリームコロッケ・ジャーマンポテト・ソーセージ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の煮びたし・紅鮭焼き魚・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・たらこ・豚肉味噌焼き・フキ、天カマ炒め・スイカ	ご飯・味噌汁・肉団子・鶏もも唐揚げ・ほうれん草のお浸し・スクランブルエッグ
昼	冷やしラーメン・おむすび・青椒肉絲・牛乳寒	ご飯・肉じゃが・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋揚げ	うどん・おむすび・天ぷら・長芋炒め・さつま芋のバター炒め	焼きそば・すまし汁・炒飯・野菜サラダ・フルーツ	パン盛り合わせ・オムレツ・ほうれん草の胡麻和え・コーンスープ・スイカ	鮭と玉子のチラシ丼・味噌汁・茄子の煮びたし・胡瓜とハムのツナサラダ	稲荷寿司・スープ・ほうれん草の白和え・青椒肉絲・じゃがバター
夕	ご飯・味噌汁・冷やしうどん・海老カツ・味噌豚肉野菜炒め	おにぎり・そうめん・ウナギの蒲焼き・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラ卵とじ・麻婆豆腐	ご飯・とろろそば・鶏肉のあんかけ・南瓜煮	カレーライス・ポテトサラダ・トマト甘漬け	冷やしラーメン・おむすび・鶏肉のから揚げ	鯖チラシ・お吸い物・春雨サラダ・玉子豆腐
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・チキングラタン・赤魚粕漬け焼き魚・ポテトサラダ・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏肉の漬物・鯖焼き魚・南瓜の煮物	エビピラフ・わかめスープ・スクランブルエッグ・胡麻南瓜・白身フライ・漬物	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮・ウインナー・ピーマン炒め・海老カツ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ピーマンとソーセージの炒め物・さんまの生姜焼き・天カマ、キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鶏つくね・豚肉、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・さんま・人参しりしり・ソーセージ、ピーマン炒め
昼	ご飯・すまし汁・ハムカツ・ほうれん草のお浸し・長芋の浅漬け・牛乳寒	おはぎ・冷麦・南瓜団子・かぶ漬物	ラーメン・おむすび・さつま芋のバター炒め・胡瓜とわかめの酢の物・スイカ	キーマカレー・玉子スープ・じゃが芋といんげんの煮物・フルーツ	うなぎ・ご飯・玉ねぎとベーコンのスープ・焼きそば・焼き鳥・豚焼き・野菜・漬物	カレーライス・フルーツゼリー	ご飯・すまし汁・チキンカツ・ピーマン、茄子フライ・フキと天カマ煮・とろろ・フルーツ
夕	おにぎり・心太・冷やしラーメン	ご飯・味噌汁・回鍋肉・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のツナ和え	もつ鍋・ご飯・心太・トマト甘漬け	うな丼・お吸い物・ささぎの煮豆・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ・マカロニサラダ	親子丼・味噌汁・ホワイトアスパラ・胡瓜酢の物	ご飯・味噌汁・シソ唐揚げ・回鍋肉・洋風オムレツ