

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・もやし炒め・鶏肉の照り焼き・キャベツ、天カマ炒め					ご飯・味噌汁・ポークピッツ・たくあん・シュウマイ	ご飯・味噌汁・エビシュウマイ・コロッケ・胡瓜漬物
昼	カレーライス・ミカン缶・ほうれん草のスープ					ご飯・味噌汁・麻婆白菜・大根と鶏肉の煮物・ひじき煮・白菜の浅漬	冷麦・ふりかけご飯・煮豆
夕	ご飯・キャベツのミルフィーユ・冷奴・漬物・黄桃ゼリー和え					ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・白菜漬物・ソーセージケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・大根と人参の酢の物・バナナとみかん缶
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・玉子巾着・茄子の煮びたし・宗八焼き魚	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏照り焼き・赤魚焼き魚・南瓜煮	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・茄子の味噌炒め・べったら漬け・梅干し	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケみりん漬け焼き・ソーセージケチャップ炒め・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ホッケほぐし煮・インゲンの胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ささぎとフキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・煮卵・サケ焼き・たらこ
昼	冷やし中華・茄子とピーマンの肉詰め・牛乳寒天	ご飯・味噌汁・親子丼・さつま芋煮・小松菜、人参の白和え	ご飯・ニラの子チミ・マカロニサラダ・野菜炒め	ご飯・野菜たっぷりスープ・大根と桜エビの豚肉野菜炒め・白菜のツナ和え・ニラの卵とじ	パンの盛り合わせ・野菜スープ・スクランブルエッグ・ウィンナー・さつま芋スティックの付け合わせ・フルーチェ	ご飯・そうめんカップ・たらこのひじき煮・豆	カレーライス・ベーコン、にら、玉子のスープ・豆・フルーチェ
夕	キーマカレー・マイタケスープ・カニカマ、大根おろし・胡瓜なめ茸和え	焼肉・とろろかけ丼・味噌汁・白菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・レタスと玉子の中華炒め・牛乳寒	エビ丼・味噌汁・ひじき煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え	エビフライ・豚丼・キウイフルーツ和え	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ソーセージケチャップ炒め・胡瓜の生姜和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・トマトソースオムレツ・肉団子・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・バジルチキン・ハムとピーマンの炒め物・煮豆・冷やしトマト	ご飯・味噌汁・ひじき煮・目玉焼き・シーフードグラタン	ご飯・味噌汁・南瓜甘煮・たらこ・紅鮭焼き魚・えび、ハムブロック炒め	ご飯・味噌汁・鶏つくね・コロッケアラカルト・たくあん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・フキの煮物・煮豆・シュウマイ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・鯖焼き魚・きんぴら
昼	そうめん・大根の浅漬け・長芋の和え物	ご飯・味噌汁・鶏肉の夏野菜のガーリック炒め・ひじき煮・漬物・バナナ、みかん缶	カレーライス・ゆで卵	親子丼・味噌汁・さつま芋の昆布煮・レタスと色彩野菜のオイスターソース炒め	パン盛り合わせ・野菜たっぷり春雨スープ・ひじきのオムレツ風・じゃが芋のたらこ和え	オムライス・コーンスープ・さつま芋のサラダ	おにぎり・焼うどん・煮豆・玉葱、人参、ベーコンのスープ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・南瓜の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏の甘酢あん・トマトと玉子の中華オイスターソース炒め・みかん、バナナ和え	うな丼・味噌汁・フルーチェ・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・カニカマツナサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼きそば・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・茄子味噌炒め・平豆の油炒め・みかんと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・麻婆じゃが・煮豆・フライドポテト
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・大根の浅漬け・ベーコン・煮卵	ご飯・味噌汁・エビフライ・ソーセージケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ズワイガニカニクリームコロッケ・人参しりしり揚げ	ご飯・味噌汁・中華風玉子焼き・ピーマンとシーチキンのめんつゆ炒め・煮豆・イカと里芋のふんわり揚げ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・照り焼きミートボール・カニカマハムサラダ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケorカニしゅまい・キャベツと天カマの煮物・煮豆・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・大根の煮物・鮭焼き魚
昼	稲荷寿司・冷うどん・べったら漬け	焼きそば・おにぎり・カマンベールコロッケ・大根サラダ・ニラと春雨のスープ・玉子	ご飯・三色丼・お味噌汁・春雨の中華サラダ・じゃが芋のパリパリ焼き	ご飯・味噌汁・焼き魚・マカロニサラダ・シャキシャキじゃが芋炒め	パン盛り合わせ・野菜たっぷり春雨スープ・野菜入りオムレツ・フルーチェ	親子丼・味噌汁・ピーマンと人参のナムル風・フライドポテト	ご飯・味噌汁・筑前煮・チヂミ・ほうれん草のおかか和え
夕	ご飯・味噌汁・ニラ玉・チーズハンバーグ・ハム、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・手作り南瓜コロッケ・ニラの子チミ焼き・みかん入りフルーチェ	牛めし・ズッキーニのコンソメスープ・イカフライの玉子とじ・べったら漬け	ちらし寿司・コーンスープ・ポテトコロッケ・スクランブルエッグ	冷やし中華・焼肉	ご飯・味噌汁・茄子の肉みそ炒め・ニラとひじきのチヂミ・大根とシーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・かに玉・ハッシュドポテト・玉葱・ハムサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ひじき煮・黒豆	ご飯・味噌汁・めぬき西京焼き・煮卵・ブロックリーカニカマあんかけ	ご飯・味噌汁・チーズ焼き・ブロックリーカニカマ煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・紅鮭・漬物・オムレツ・ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・煮卵の巾着・ポテトサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・スパゲッティサラダ・鶏肉の甘酢あん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ニラの卵とじ・白菜、セロリの浅漬
昼	天ぷら・冷うどん・ご飯・茄子の挽肉味噌炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・中華春雨・大学芋	ご飯・味噌汁・麻婆春雨・なめ茸、人参の天ぷら煮・ワカメの酢の物	中華丼・玉子スープ・フルーツ入りヨーグルト	パン盛り合わせ・野菜たっぷり玉子スープ・チキンパン粉焼き・ポテトフライ・フルーツ入りヨーグルト	ご飯・中華スープ・回鍋肉・さつま芋甘煮・フルーツヨーグルト	ちらし寿司・かき揚げ・ほうれん草のお浸し
夕	ご飯・味噌汁・ポテトライス・ステーキはさみ焼・野菜のオイスターソース炒め・みかんゼリー炒め	きのこまぜご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・胡瓜の酢の物	キーマカレー・玉子スープ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の胡麻油和え・マイタケ卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉味噌炒め・大根7カニカマサラダ・漬物・みかんブルガリ和え	三色丼・味噌汁・大根の煮物・たくあん	そうめん・おにぎり・きんぴらごぼう・フルーチェ