

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・天カマとキャベツの炒め物・もやしとハムの炒め物・鶏肉の生姜焼き					ご飯・味噌汁・目玉焼き・キャベツ、ひじき炒め煮・シュウマイ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・厚切りハム炒め・揚げ茄子煮びたし・大根おろし・豚肉・たらこ
昼	カレーライス・スープ・果物					ご飯・すまし汁・チキンカツ・チンジャオロース・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・かき揚げうどん・揚げだし豆腐・白菜漬け
夕	焼きそば・味噌汁・胡瓜とツナサラダ・漬物・フルーツヨーグルト					キーマカレー・マイタケスープ・とろろ玉子スープ・トマト	焼きそば・味噌汁・とろろ梅肉和え・南瓜煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・クリームコロッケ・ホッケ焼き魚・たらこ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・きんぴらごぼう・南瓜煮・鶏肉の龍田焼き	ご飯・味噌汁・白身フライ・おふくろ煮・目玉焼き・漬物	ご飯・味噌汁・ペンネ和え・ポテトサラダ・煮卵・男爵コロッケ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根とがんもの煮物・白菜、胡瓜の漬物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ささぎと芋の煮物・紅サケ焼き魚・玉子とハムの炒め物	ご飯・味噌汁・オムレツ・チーズフライ・天カマ、大根の煮物・山海漬け
昼	おにぎり・冷やしラーメン・豚肉と茄子の、ピーマン炒め・牛乳寒	カレーライス・白菜サラダ・フルーチェ	ご飯・チヂミ・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲッティ・マカロニサラダ	パン盛り合わせ・コーンスープ・ポパイサラダ・ゆで卵・ポークビッツ	炒飯・味噌汁・白菜と茄子の煮物・豆・スイカ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・野菜サラダ・大学芋・長芋の梅和え
夕	親子丼・味噌汁・海老グラタン・ほうれん草の胡麻和え・白菜と塩こんぶのナムル	ご飯・味噌汁・チャーシュー・八宝菜・漬物	豚丼・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・フルーツサラダ	炊き込みご飯・揚げ芋・ウィンナー焼き・味噌汁	エビ丼・お吸い物・春雨サラダ・メロン	牛すき焼き・味噌汁・ソース焼きそば・漬物	うな丼・味噌汁・キウイ・胡瓜のクラゲ和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鯖味醂焼き・ふき、竹の子煮・たらこ・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・紅鮭焼き魚・豚肉と野菜の炒め物・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・肉団子・目玉焼き・大根と天カマの煮物・わさび漬け	ご飯・味噌汁・コロッケ・エビシュウマイ・トマトオムレツ・たらこ・煮豆	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ハムとピーマンの炒め物・胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・チーズミニハンバーグ・ひじき煮・だし巻き卵・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・紅鮭シュウマイ・豚肉玉ねぎ炒め・オムレツ・里芋団子
昼	ジンギスカン・おにぎり・トマト・フルーツ	稲荷寿司・冷やしラーメン・チンジャオロース・フルーツ	カレー・トマトとゆで卵サラダ・じゃが芋のガレット・フルーチェ	冷やしうどん・ご飯・かき揚げ・筑前煮・漬物	パン盛り合わせ・ズッキーニとチーズの炒め物・玉子スープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの炒め物・マカロニサラダ・玉子豆腐・フルーツ	ご飯・ラーメン・チヂミ・豚肉ときのこ炒め・フルーツ
夕	すき焼き・おにぎり	ご飯・味噌汁・コロッケ・八宝菜・冷奴のなめ茸和え	エビ天丼・味噌汁・ひじき煮・南瓜煮	鯖チラシ・お吸い物・お吸い物・冷奴・インゲンの天ぷら	ご飯・ジンギスカン・味噌汁・ほうれん草とツナ和え	稲荷寿司・冷麦・胡瓜、みかん酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・レタスシュウマイ・長芋のバター炒め
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖塩焼き・さつま芋サラダ・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・鶏つくね・煮卵・コロッケ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・鯖味噌煮・ソーセージマヨ和え・漬物	ご飯・味噌汁・エビフライ・ひじき煮・カニシュウマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・煮卵・もやしと豚肉の炒め物・ポテトチーズ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ソーセージ炒め・だし巻き卵・海老カツ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・目玉焼き・ミートボール・シソ巻き味噌
昼	チラシ寿司・すまし汁・筑前煮・ほうれん草のおかか和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼き魚・フルーツ	天丼・すまし汁・ズッキーニのピカタ・白菜と胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根と挽肉の煮物・もやし、胡瓜のナムル・ソーセージ、ピーマンのケチャップ炒め	パン盛り合わせ・コーンスープ・マカロニサラダ	焼きそば・おにぎり・味噌汁・煮豆・フルーチェ	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・煮込みハンバーグ・南瓜煮・フキとインゲンの炒め物	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・シュウマイ・煮豆・漬物	天津飯・味噌汁・南瓜煮	鶏天丼・味噌汁・フルーツ和え	カレーライス・みかんパイ・ホワイトアスパラ	豚丼・味噌汁・ツナと胡瓜のサラダ・煮豆・漬物	おにぎり・冷やしラーメン・煮卵・ブロッコリー・フルーツゼリー
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・餃子・ひじき煮・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・白身フライ・ニラの卵とじ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・鶏つくね・焼ナス・切り干し大根	ご飯・味噌汁・目玉焼き・きのこ豚肉の炒め・ミートボール・シソ味噌	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・玉子巾着・肉玉子・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖の味噌煮・ソーセージ・煮豆	ご飯・味噌汁・ハム、目玉焼き・豚肉炒め・たらこ・みかんサラダ
昼	冷やしうどん・おにぎり・かき揚げ・茄子の肉味噌炒め	ご飯・すまし汁・天ぷら・豆腐の大根おろしのせ・胡瓜のみそマヨ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・キャベツの炒め物・煮豆	中華丼・玉子スープ・フルーツ	パン盛り合わせ・スープ・ベーコンとスクランブルエッグ・胡瓜のみそマヨ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・マカロニサラダ・胡瓜のシーチキン和え	チラシ寿司・すまし汁・かき揚げ・ほうれん草のおかか和え・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・大根おろしなめ茸和え・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソース焼きそば	二色丼・味噌汁・フライドポテト・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根なめ茸和え・餃子・豚肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・漬物・ポテトサラダ・煮豆	そうめん・おにぎり・海老の卵とじ