

グループホームアウル 7月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・卵焼き・さんまの蒲焼き	ヨーグルト・かに玉・カレーコロッケ					ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・ほうれん草とキノコの(ベーコン炒め・レタス・きゅうり・カニカマ)サラダ
昼	うな井・すまし汁・茄子の煮びたし・フルーツ	冷しラーメン・たたききゅうりの梅和え・中華スープ・いなり皮と大葉の混ぜご飯					クラムチャウダー・ご飯・マカロニサラダ・豚肉の味噌炒め・漬物・ミートボール・フルーツ
夕	冷しうどん・天ぷら・塩おむすび	ご飯・味噌汁・焼き餃子・かぼちゃサラダ・野菜と豚肉のタレ炒め					チャーハン・ちくわの大葉巻き天ぷら・スープ・もずく酢
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ひじき煮	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・フキの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・かぼちゃコロッケ・煮物	ご飯・味噌汁・卵焼き・ホッケ・もずく酢	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・かぼちゃの煮物・ピーマンのツナ和え	ご飯・味噌汁・卵焼き・フキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・豚キムチ・オクラ納豆
昼	ドリア・ソーメン汁・あんみつ	ご飯・味噌汁・かに玉・ラーメンサラダ・ジャガイモとベビーホタテ煮	天丼・味噌汁・大根おろしのなめ茸和え・白菜のゆかり和え・ヨーグルトフルーツ	ピーマンの肉詰め・肉じゃが・フルーチェ・ブロッコリーとエビとツナの和え物	パン・シチュー・フルーツヨーグルト・ジャガイモとチーズ・卵とトマトの和え物	ちらし寿司・おすいもの・カツとじ・ポテトサラダ	おむすび・味噌汁・スパゲッティ・漬物・豚肉シメジの甘辛炒め・マカロニサラダ・メロン
夕	やきそば・豚キムチ・もずく酢	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ベーコンとジャガイモのミートソース煮・いんげんのなめ茸和え	きんぴらごぼうチャーハン・味噌汁・漬物・豚肉と厚揚げ豆腐の煮物	フルーツゼリー・長芋・だいこんの煮物・茄子の煮びたし・味噌汁・ご飯	魚の煮付け・ブタの角煮・みつ豆・味噌汁・ご飯・シラスとピーマン数の子	味噌汁・ご飯・煮物	ご飯・スープ・チキン南蛮・おくらとなめこの長芋和え・サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・イワシの煮付け・里芋の煮物・ソーセージ入り卵焼き	ご飯・味噌汁・タラのあんかけとじ・中華クラゲサラダ・きゅうりのつけもの	ご飯・味噌汁・ホッケ・煮豆・卵豆腐・たらこ	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・鶏肉とピーマンの炒め物・きゅうりの浅漬け	ご飯・味噌汁・おろしおから・焼鯖・野菜とウィンナー煮	ご飯・味噌汁・八宝菜・バターコーン	ご飯・味噌汁・きゅうりトマトのサラダ・がんも細竹の煮物・もずく山芋・ベーコン卵
昼	お好み焼き・スープ・おむすび・トマトの塩昆布和え・漬物・フルーツ	まぐろ丼・味噌汁・中華サラダ・サバ味噌味唐揚げ・しめじとチーズのベーコン巻き	からあげ・納豆・ご飯・味噌汁・揚げ豆腐のあんかけ・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケ炒め・チヂミ・筑前煮・メロン・漬物	パン・スープ・メロン・野菜サラダ・ほうれん草とベーコンのバター醤油炒め	おにぎり・春巻き・ラーメン・もずく酢	ご飯・シチュー・天ぷら・オクラと長芋和え・フルーツヨーグルト
夕	肉野菜炒め・ほうれん草のなめ茸和え・きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁	ピーマンの肉詰め・味噌汁・ご飯・卵とほうれん草のサラダ	魚のあんかけ・きゅうりちくわ・ご飯・味噌汁・ロールキャベツ	ご飯・味噌汁・和風スパゲッティ・マーボ茄子・漬物	五目御飯・味噌汁・かに玉あんかけ・豚ひき肉だいこん	カレーライス・スープ・サラダ	オムライス・味噌汁・きんぴらごぼう・きゅうりの酢の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ひじき煮・塩辛	味噌汁・煮豆・塩辛・サバ・カボチャの漬物	ご飯・味噌汁・豚キムチ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁(ニラ・卵)・焼き魚さんま・芋煮(芋・厚揚げ)・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・塩昆布入り卵焼き・ベーコンとピーマンの炒め物・カボチャの甘煮	ご飯・味噌汁・きゅうりの浅漬け・卵焼き・ベーコンとほうれん草炒め	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・がんも漬物・スクランブルエッグ
昼	赤飯・すまし汁・ささみのフライ・さつま芋の煮物・あんみつ・漬物	とろろかけご飯・ミートスパゲッティ・ポテトサラダ・カボチャ煮・スープ	冷しうどん・ミニ海鮮丼・かきあげ・フルーツ・漬物	ホタテ混ぜご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・野菜サラダ・茄子の肉そぼろ	パン・シチュー・スクランブルエッグ・フルーチェ・ベーコンとブロッコリーのオリーブ炒め	カレーライス・野菜サラダ・フルーツ・スープ	おにぎり・冷しうどん・おしん香・かき揚げ・フルーツ・酢の物
夕	カレーライス・トマトの昆布和え・味噌汁	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・エビチリ・オクラとなめこの長芋和え	ご飯・味噌汁・焼き餃子のそぼろあんかけ・もずく酢・鮭フライ	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草なめ茸和え・サバと長芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・人参しりしり・すき煮・ピーマンと卵とじ	チャーハン・味噌汁・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・じゃがいもキッシュ・かぼちゃの煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・豚肉とマイタケ炒め	ご飯・味噌汁・松前漬け・たまねぎ・ハム	ご飯・味噌汁・カニカマサラダ・里芋の煮物・肉団子の甘酢あんかけ・フルーチェ	焼き魚(サバ)・納豆・キムチ・小松菜	山芋・巾着・鶏肉の煮物・卵豆腐・パイン、バナナ	ご飯・味噌汁・焼鯖・漬物・サラダ	サラダ・スクランブルエッグ・ハム・味噌汁
昼	ドリア・ピーマンのきんぴら・白玉ぜんざい	おにぎり・焼肉	ご飯・味噌汁・牛肉とカボチャの炒め物・フキの炒め物	カレーライス・コロッケ・きゅうりの酢の物・フルーチェ	パン・コンスープ・ほうれん草入りスクランブルエッグ・ウィンナー・フルーツヨーグルト	おにぎり・スイカ・たこ焼き・野菜サラダ・肉野菜炒め	天むす・ソーメン汁・筑前煮・フルーチェ
夕	からあげ・キャベツゆかり・チャーハン・味噌汁	ご飯・味噌汁・もやしの卵とじ・茄子の肉そぼろ煮・中華サラダ	ご飯・味噌汁・フルーチェ・マーボーなす・きんぴらさつま芋	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ハンバーグ・もずく酢・漬物	ご飯・味噌汁・中華サラダ・漬物・豚肉の卵とじ	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・煮豆・梅きゅうり・漬物	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・きゅうりのマヨネーズ和え・カボチャ煮