

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
		1	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・魚・梅干し・野菜炒め	ご飯・味噌汁・ニラ豚・白じゃこ	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・きゅうりのサラダ・魚・きんぴら	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・昆布の佃煮・漬け物	ご飯・味噌汁・納豆・おなか昆布・サバ漬け物
昼		ご飯・八宝菜・中華スープ・ピーマンと塩昆布和え	お赤飯・たまごやき・煮物(鶏肉)・インゲンの胡麻和え・里芋の煮物	パン・フルーチェ・わかめともやしのスープ・からあげ・ポテトサラダ	カレーライス・フルーチェ・スープ(玉子)	ご飯・味噌汁・お好み焼き	キーマカレー・スープ・きゅうりの漬物・フルーチェ
夕		ナスの揚げびたし・ご飯・味噌汁・魚のみぞれ煮	ご飯・味噌汁・トマトときゅうりのサラダ・冷奴(とろろのせ)・夏野菜炒め	ご飯・大根とわかめの味噌汁・白菜のうま煮・魚のしょうゆ煮	ご飯・味噌汁・唐揚げ・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きゅうりの漬物	アサリご飯・きゅうりの酢の物・長芋のソテー・味噌汁
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・納豆・ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁・いわし生姜煮・きゅうりとひじき	ご飯・味噌汁・焼き魚・漬け物・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・里芋の煮物・漬け物	ご飯・味噌汁・焼き魚・胡麻昆布・煮豆	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・漬け物・煮物
昼	冷やしラーメン・サラダ・漬け物	親子丼・マカロニサラダ・味噌汁	大葉と鮭と塩昆布飯・天ぷら・味噌汁・フルーチェ	カレーライス・フルーツヨーグルト・わかめと玉子のスープ	豚汁・鮭のちゃんちゃん焼き・ご飯・漬け物	天ぷら・そうめん・漬け物・茄子の豚肉巻き	ご飯・味噌汁・焼き鳥・サラダ・エビチリ・ほうれん草のおひたし・ヨーグルト・漬け物
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とナスのみそ炒め・もやしのナムル・サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・エンドウおなか和え・きゅうりとハムのサラダ	ご飯・ハンバーグ・味噌汁・たくあん・茄子の揚げびたし	麻婆豆腐・漬け物・揚げと舞茸の味噌汁・枝豆揚げ	ご飯・味噌汁・肉と野菜の炒め物・漬け物	八宝菜・味噌汁・シーザーサラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・刺身・冷奴
	14	15	16	17	18	19	20
朝	魚焼き・ミートボール・ご飯・味噌汁・煮豆	きんぴら・煮魚・ご飯・漬け物・味噌汁・里芋煮	豚キムチ・煮豆・梅昆布	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・高野豆腐・梅干し	ご飯・味噌汁・焼き魚・切り干し大根・煮物	ご飯・味噌汁・焼き魚	たまごやき・ご飯・味噌汁・納豆・漬け物
昼	冷やしラーメン・すまし汁・フキの煮物	かき揚げ丼・味噌汁・漬け物・トマトのヨーグルト・塩昆布和え	ご飯・カボチャサラダ・玉子と長ネギのスープ・鶏肉とキノコのブラウンソース炒め	ご飯(うめひじき)・揚げと小松菜の味噌汁・ニンジンとじゃがいものきんぴら	グラタン・野菜スープ・パイナップル・ヨーグルト・キュウリの浅漬け	スープ・キーマカレー・フルーチェ	おむすび・味噌汁・エビフライ・サラダ・きゅうりの酢の物・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とナスとピーマンの甘辛みそ炒め・チヂミ・もずく酢	ご飯・味噌汁・煮物・豆腐のステーキ・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・カボチャの煮物・大葉つくね・ちくわとピーマンのめんつゆ炒め	豚バラ白菜・きゅうりとハムのサラダ・ニラの味噌汁・ごぼうとこんにゃくの炒め物	マカロニサラダ・酢豚・はんぺんチーズ・味噌汁・ご飯	味噌汁・ご飯・カボチャの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・秋刀魚の梅煮	ご飯・味噌汁・甘酢団子・長芋の梅和え・茄子とピーマンの煮びたし
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・納豆・長芋の梅和え・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ササゲの炒め物・松前漬	ご飯・味噌汁・煮鮭・しそ昆布・切り干し大根	パン・味噌汁・スクランブルエッグ・卵の花	ミートボール・ご飯・味噌汁・納豆・焼鮭	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・シューマイ・つけもの	ご飯・味噌汁・鶏肉とたまねぎの炒め物・漬け物
昼	ドリア・スープ・サラダ・フルーツ	カレーライス・コンソメスープ・フルーチェ	味噌飯・きのこの味噌汁・梅干し・ひじき煮・里芋とフキの炒め物	そば(とろろ、オクラ、なめこ付き)・ささみの磯部揚げ・お寿司	お好み焼き・スープ・おにぎり・ヨーグルト	そば・おにぎり・サラダ	かき揚げうどん・おむすび・肉じゃが・漬け物・いちご
夕	ご飯・スープ・ぎょうざ・大根おろし・うどん焼	ニラ豚・とろろ・味噌汁・ご飯	むね肉のみぞれ煮・揚げの味噌汁・ご飯・赤魚のみぞれ煮	うなぎ・味噌汁・漬け物・わかめのキュウリの酢の物	豚肉の生姜煮・茄子の麻婆豆腐・味噌汁・ご飯	肉じゃが・ごぼう汁・ご飯・酢の物	ご飯・スープ・筑前煮・きゅうりの酢の物・もやしのナムル
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼・漬け物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・松前漬・梅干し・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ショウガ昆布	ご飯・味噌汁・魚焼き・ひじき			
昼	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・スパゲッティ・漬け物・ヨーグルト	キーマカレー・きゅうりの漬物・スープ・フルーチェ	そば・里芋と鶏肉の煮物・カボチャサラダ・エビフライ・カブのわさび漬	冷やしラーメン・ドルーチェ(杏仁豆腐)・冷奴・サツマイモの甘露煮			
夕	チャーハン・味噌汁・パン・バンジュー・オクラのおなか和え	ピーマンの肉詰め・きゅうり・味噌汁・混ぜご飯	サバのみぞれ煮・白菜の炒め物・マリネ・味噌汁	塩昆布ご飯・チキンカツ・きゅうりの漬物・サツマイモのきんぴら・味噌汁			