

グループホームアウル 7月 献立表
アウル

	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	7
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(ししゃも) 肉じゃが ウインナーとマカロニのケチャップ炒め オムレツ 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根・人参・天かまのみそ煮 ウインナーとピーマンのケチャップ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 長芋と人参の煮物 ふきと天かまの煮物 マカロニトマト煮 シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ナスの煮付け オニオンサラダ たらこ フルーツポンチ 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 ネギ・アラスカ入り卵焼 もやしとハムのソテー キャベツときゅうりのふじっこ漬 昆布巻き	ご飯 みそ汁 ひじき煮 卵豆腐 納豆 パナナヨーグルト 牛乳	炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし 肉じゃが 切干大根 きゅうりとカニの梅肉和え 牛乳
昼	しそ大根おろしソーメン (鶏肉甘煮のせ) みそ汁 人参のきんぴら 春菊のおひたし	梅おにぎり みそ汁 チンジャオロース ササギと天かまの炒め煮 さつまいもの煮物 つぼ漬	ご飯 みそ汁 じゃがいもとササギの煮物 ほうれん草とハムのソテー 冷しゃぶサラダ 煮豆	親子丼 みそ汁 カボチャ煮 白ジャコくるみ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ しそ 入り大根おろし ところ てん ささぎのピーナツ ツ和え ナスの漬物	スパゲッティナポリタン 卵ともやしのスープ 野菜とチーズのサラダ	ちらし寿司 豆腐のお吸い物 マグロの漬け ナス・ピーマンみそ炒め マカロニサラダ みかん パナナ
夕	ご飯 みそ汁 ザンギ レタス 卵焼き 水菜とツナのサラダ つぼ漬	ご飯 みそ汁 焼肉(生ラム) 野菜炒め きのこのおろしポン酢和え 冷奴 黒豆	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 肉豆腐 キャベツ他野菜とイカのソテー	ご飯 みそ汁 筍の炒め煮 鱈とじゃがいものマリネ 麻婆春雨	ご飯 カブのポトフ ホッケのムニエル トマト ブロッコリー レタス かに玉 白菜おひたし	ご飯 みそ汁 ひじき・豆腐コロッケ いんげん コマリ・ナツ和え トマト ソーセージフライ かぶ・チンゲン菜煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 肉巻きポテト ごぼうとメンマのキンピラ 卵サラダ トマト
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 カブとチンゲン菜の煮物 ソーセージ入り卵焼き 野沢菜昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮物 ささぎとしらたきの煮物 ごま昆布 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 納豆卵サラダ ジャコの佃煮 フルーツポンチ メロン 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの炒め煮 野菜炒め なます 大豆酢漬 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 ウインナーとマカロニのケチャップ炒め きのこのおろし和え 里芋ゴマ和え キウイヨーグルト	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまみそ煮 さつまいも甘煮 卵焼き 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 なすと天かまのみそ炒め にらとえのきの卵とじ 白菜おひたし 煮豆 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 とり天 トマト きゅうり ささぎ・筍・豚肉の炒め煮 ほうれん草とズワイガニ 缶の和え物	まぐろ漬けん豆腐 エビとしめじのおすまし きゅうりとワカメの酢の物 ほうれん草おひたし さつまいもの煮物 スイカ	うなぎご飯 みそ汁 イカ・ワカメ・ねぎの酢みそ和え カボチャサラダ 水菜のおひたし トマト スイカ	チャーハン クラムチャウダー風スープ 肉と野菜の炒め物 メロン	うどん カボチャ煮物 ほうれん草おひたし 丸みかん缶詰	カレーライス スープ 野菜サラダ ゴールデンキウイ	鶏きんぎょみそ汁 カボチャとふきの煮物 チーズはんぺんソテー くらげ・キュウリ・オホーツクの酢みそ和え
夕	五目ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) カボチャ 煮付 ほうれん草・ベーコン・卵のバター炒め 春雨サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 大根と人参のあら煮 スコッチエッグ 水菜とアラスカの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(ししゃも) きんぴらごぼう もずく酢 ハチミツポテト	ご飯 みそ汁 鱈とエビのチリソース煮 ブロッコリーとツナのサラダ ナムル 漬物	ご飯 みそ汁 豚ジンギスカン 野菜炒め ササギピーナツツ和え ラーメンサラダ	ご飯 豚汁 焼魚(銀カレイ) 人参 こんにやく・ほうれん草の白和え きゅうり・もやし・くらげの中華サラダ	ご飯 みそ汁 焼肉 野菜炒め 里芋とささぎの煮物 ほうれん草おひたし
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 大根の煮物 ミートボール シーチキンサラダ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 カブのそぼろ煮 マポー春雨 かぼちゃサラダ 煮豆 (ジャコの佃煮) 牛乳	ご飯 みそ汁 なすの麻婆春雨 白菜おひたし 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 里芋ゴマ和え 卵焼き もずく酢 白桃ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ごぼうと豆腐の卵とじ キャベツ炒め タクウインナー 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋炒め 挽肉煮 ごぼうサラダ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 たらこ マカロニサラダ 煮豆 松前漬 牛乳
昼	いなり寿司 みそ汁 あんかけ焼きそば パンパンジー 温泉玉子 スイカ	冷やしラーメン 白菜と春雨のスープ ホワイトアスパラ フルーツポンチ	塩昆布佃煮 みそ汁 焼魚(甘塩鮭) しらす干しとほうれん草のゴマ和え ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏照り 焼き さつまいも・人参・ごぼう・天かまの煮物 山芋ポン酢かけ ささぎ・トマト・ブロッコリーのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) 大根ととり だいこの煮物 キャベツサラダ スイカ	ご飯 みそ汁 里芋とインゲンの炒め物 にらとエビの茶碗蒸し風 ササミ・豆腐・白菜の炒め物	ご飯 お吸い物 豚ジンギスカン キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ煮 長芋梅肉ごま油和え スイカ 漬物
夕	チャーハン みそ汁 焼魚(鮭) 卵の花	ご飯 みそ汁 さんま梅みそ煮 豚キムチ炒め ササミ・ブロッコリー・きゅうりのサラダ	ご飯 みそ汁 八宝菜 コロッケ マカロニサラダ ところてん たくわん	ご飯 みそ汁 エビフライ(タルタルソース) アメリカンドック ナムル みょうがとツナのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ みかん ほうれん草ゴマ和え ラーメンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 刺身(エビ・ホタテ・ヒラメ) なすの麻婆春雨 小松菜の鯖塩和え たくわん	ご飯 みそ汁 カツおたたき 大根・人参・みょうがのつま ごぼう・人参・椎茸の卵とじ ポテトサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ煮 キャベツの卵とじ ソーセージ炒め 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ひじき煮 松前漬 わかめ・きゅうり・オホーツクのドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの炒め煮 目玉焼き ウインナー さんま蒲焼 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも・人参・天かまの煮物 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 玉ねぎ焼き もやし煮 パナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツのカレー炒め はんぺん焼き オクラ納豆 味付け数の子 牛乳	ご飯 みそ汁 カスエ煮付 かぼちゃ煮物 ササギゴマ和え かいわれ入りめ茸おろし 牛乳
昼	カレーライス 春雨スープ 玉子サラダ フルーチェ	ご飯 白菜・春雨スープ 餃子 チンゲン菜炒め トマト かぼちゃ甘煮 ところてん	サンドイッチ シチュー 鮭のムニエル ブロッコリー フルーツポンチ	ゆかりおにぎり 天おろしそうめん 野菜と中華くらげのサラダ ポテト	オムライス コンソメ スープ レタスとオホーツクのおろし風サラダ ところてん パナナ	ペペロンチーノ ポトフ ブロッコリーのサラダ ぶどう	しらすわかめおにぎり そばいなり カツオ漬け マカロニサラダ みかんヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) カボチャ煮 もずく酢 ホイコーロー	ご飯 みそ汁 大根とカニの中華煮 鶏天ぶらのマリネ 麻婆ナス	ご飯 みそ汁 大根煮物 ジャガイモ焼き ほうれん草サラダ 一口にしん	混ぜご飯 みそ汁 豚肉・白菜・キャベツの酒蒸し ポン酢和え ちくわもずく酢 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ・鯖) かぼちゃと鶏そぼろのあんかけ チンゲン菜おろし 長芋とわかめのサラダ	ご飯 みそ汁 肉団子と大根の煮物 豆腐・きのこ・天かまのみそ煮 きゅうりとみかんの酢の物	ご飯 みそ汁 大根・人参・あげの煮物 ちくわの天ぶら 冷しゃぶサラダ
29	30	31					
朝	ご飯 みそ汁 もやし炒め ところてん ほうれん草ゴマ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草おろし 切干大根 もやし・きゅうり・オホーツクのドレッシング和え 煮豆 牛乳	山菜ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 かに玉 きんぴらごぼう パナナヨーグルト 牛乳				
昼	ゆかりおにぎり チンゲン菜と春雨のスープ 焼きそば かぼちゃ甘煮 メロン	カレーライス レタス・きゅうり・ハムのサラダ 卵豆腐 パナナ・桃	ご飯 とじそば さつまいも天ぶら かき揚げ きゅうりとみかんの酢の物				
夕	ご飯 みそ汁 豚キムチ エビチリ 春菊ピーナツ和え ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 野菜炒め なす炒め わかめサラダ じゃこ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ グラッセ いんげんソテー 煮物				