

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・味噌汁・ししゃも・そぼろ入り卵焼き・肉じゃが・ナスと茸の和風あんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・春菊と水菜のゴマ和え・タラコ・煮豆・ところてん・煮物(カボチャ・里芋)・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ人参の煮物・筋子・ほうれん草のお浸し・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・ゴボウと挽肉のそぼろ煮・漬物・長芋とろろ・アスパラと卵の油炒め・大葉のミソ巻き	炊き込みご飯・味噌汁・卵焼・ほうれん草ゴマ和え・長芋のタラコ煮・キュウリのもずく酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・カブとチクワ煮・ササギと天カマの炒め煮・くるみじゃこ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・切干大根・キュウリの梅酢和え・バナナ・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・うなぎ・ホタテの酢味噌和え・白菜のおひたし・フルーツヨーグルト	おにぎり・味噌汁・サツマイモ煮・ササギと天カマ煮・チンジャオロース・漬物	ご飯・素麺汁・酢豚・カボチャ団子・ナスのしょう油煮	卵のり巻き・いなり寿司・味噌汁・里芋煮・卵豆腐	ご飯・さつま芋汁・烏唐甘酢あんかけ・マーボー豆腐・カボチャサラダ・ブロッコリー・大豆昆布煮	ご飯・クラムチャウダー・鳥の塩焼き(付もやし炒め)・カボチャ煮・バナナヨーグルト	チャーハン・ワカメスープ・焼魚・海老とチンゲン菜の中華煮・ミックスフルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン風炒め物・スパゲティサラダ・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・カブと挽肉煮・サバの味噌煮(鮭)・冷やしラーメン	ご飯・味噌汁・焼魚・大根と豆腐のすき焼き風煮・ブナビーのおろし和え・ポテトサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・野菜入りジンギスカン・カボチャ天カマ煮・もやし春雨サラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・煮者(里芋・人参・ゴボウ)・一口昆布	ご飯・味噌汁・エビチリ・山菜のみぞれ和え・ササギと芋の煮物・ラーメンサラダ・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・八宝菜・煮物(天カマ・アゲ・筍)・ポテトサラダ	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・烏唐揚げ・ほうれん草のゴマ和え・ゆで卵・トマト・チーズ・納豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・生揚げとナスの茸あんかけ・じゃこ佃煮・カブ浅漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・キンピラ・白菜お浸し・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージと玉ねぎ・ピーマン炒め・昆布巻き・茸と天カマの煮物・納豆(ネギ入り)・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・フキの煮物・マーボー春雨・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン付目玉焼き・春雨サラダ・煮物・肉じゃが・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・カブと天カマ煮・納豆・きんぴら・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・キンピラ・クラゲと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・親子煮・温キャベツ・ブロッコリー・トマトサラダ・数の子・バナナヨーグルト	赤飯・刺身・煮物・味噌汁・漬物	うなぎご飯・豆腐とカボチャ汁・カボチャのあんかけ・烏唐揚げ	ドライカレー・きのこスープ・チーズ入りハンペン・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・豚キムチ・ナスとピーマンのミソ炒め・もずく酢	ご飯・シチュー・トマトニラ卵炒め・コールスローサラダ(付トマト)・大根・里芋煮	
夕	ご飯・野菜たっぷりコーンスープ・宗八・夏野菜パスタ・キュウリチャンプルー・カブ浅漬け・白菜舞茸のおろし和え	ご飯・うどん汁・タラの天ぷら・かき揚げ・煮物(ひじき・ササギ・里芋)・キュウリとワカメの酢物	ご飯・味噌汁・ホック焼・キュウリのもずく酢和え・大根人参・天カマ煮・レタス・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・昆布巻き・焼魚・ササギと豚肉の煮物・ほうれん草とえのきの和え物・漬物	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・ニラ卵とし・具沢山卵焼・大根天カマ煮・漬物	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・焼魚・くるみジャコ・サツマイモ煮	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼魚(付おろし)・ナス・ピーマン・春雨の中華炒め・くるみジャコ	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・ナスと茸の卵とし・肉じゃが・煮豆・ところ天・牛乳	混ぜご飯・味噌汁・オムレツ・親子煮・カボチャ煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・竹輪たぶらの甘辛味噌煮・じゃがバター・カボチャ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・人参いんげんの白和え・じゃが芋天カマとササギの煮物・めかぶイカ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天カマの味噌煮・ひじき煮・キャベツと八木の炒め煮・漬物・牛乳	ご飯(付ふりかけ)・味噌汁・ひじき煮・大根おでん・風・もやしと中華クラゲ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツ天カマ・八木炒め(付おろし)・ナス・ピーマン・春雨の中華炒め・もずく酢・牛乳	
昼	ご飯(中華丼)・味噌汁・ササギと芋の煮物・春雨サラダ・煮豆	おにぎり・冷やし中華・ポトフ・温泉卵	ご飯・味噌汁・芋カボチャかき揚げ・焼鮭・オムレツ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・コロケ(付ブロッコリー・トマト)・もずく酢のキュウリ・カニカマ和え)・茶ぶどう	カレーライス・スープ・茸の炒め物・キャベツと天カマ煮・茶ぶどう・桃	おにぎり・シチュー・お好み焼き・パンバンジー・漬物・みかん	ご飯・団子汁・スパゲティサラダ・カボチャ煮・カブと挽き肉煮	
夕	ご飯・おそば・ホイコーローン・煮物・ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・素麺・サンマ煮付け・豚肉と白菜の酒蒸し・卵・キャベツ・天カマの炒め物	ご飯・烏団子汁・ほうれん草ゴマ和え・豆腐もやしニラの中華あんかけ・鳥肉・ネギ人参ピーマンのトマトソース煮	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・エビ重・カボチャ煮・茸ともやし炒め	ご飯・味噌汁・ホック焼・カボチャとさつま芋煮・ほうれん草ゴマ和え・漬物	ご飯・味噌汁・ナス・茸と天カマの和風あんかけ・焼鮭・里芋煮・沢庵・キウイヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・カツオブレーク・焼カツオ・ナスの田楽・ニラの卵とし	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・カボチャ煮・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・小松菜と挽肉の炒め物・ひじき大豆と竹輪炒め・なます・牛乳	サンドイッチ・鶏団子のトマト煮・目玉焼き・ウインナー・バナナキウイヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・豚肉しょうが味噌炒め・シュウマイ・卵焼き(ウインナーソーセージ入り)・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・天カマとブナビーの炒め煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ししゃも焼き・昆布巻き・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャの煮物・大根とシーチキンサラダ・漬物・ほうれん草の納豆和え・牛乳	
昼	カレーライス・味噌汁・春雨サラダ・芋と天カマ煮・さつま芋煮・漬物	いなり寿司・野菜スープ(カボチャ団子入り)・チンジャオロース・ワカメ麺・シソ巻き・漬物	シソおにぎり・さつま芋汁・芋竹輪煮・野菜たっぷり餃子・ところ天・たまり漬けニンニク	ご飯・素麺汁・焼鮭・ナスの揚げ浸し・芋・いんげんコンニャク煮・みかん缶詰	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・煮物(大根人参・高野豆腐)・マカロニサラダ	オムライス・カボチャとブロッコリーの炒め物・カレー風ポトフ・キュウリの酢漬	ちらし寿司・味噌汁・刺身・ほうれん草のナッツ和え・カボチャ煮	
夕	ご飯・味噌汁・角煮(卵大根入り)・ひじきとガンモの炒め物・オクラとトコロのサラダ・ササギの松前和え	ご飯・味噌汁・水菜とアゲの卵とし・大根人参天カマ煮・いんげんのゴマ和え・ホック焼	ご飯・けんちん汁・唐揚げあんかけ・里芋煮・はんぺん(ハムチーズ)・焼きみ揚げ・アスパラとキュウリ(梅マヨ)数の子と和え	ご飯・味噌汁・豚肉たれ煮(付温キャベツ・大葉)・マカロニサラダ・松前漬	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・里芋といんげんのそぼろあんかけ・焼魚(ホックみりん干)・ところ天・佃煮・シソ巻き	ご飯・味噌汁・鳥肉のみぞれ煮・ワカメソーメン・竹の子の味噌煮・漬物・キュウリの酢物	ご飯・味噌汁・鳥肉照り煮・竹輪ネギ酢味噌和え・水菜トマトの梅和え・いんげんゴマ和え・カブ人参の煮物	
	29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・おでん風煮物・ナス・ピーマンの味噌炒め・春雨サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・伊達巻・切干大根・水菜の煮浸し・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・さつまいも煮・ジャガイモとささぎの煮物・茸・玉葱の卵とし和風あんかけ・牛乳					
昼	ご飯・カボチャ味噌汁・おから・マーボー豆腐・サンマ蒲焼・ハンペンステーキ(付トマト)	いなり寿司・かき揚げソバ・煮〆・ナス・ピーマンの味噌炒め	親子丼・豚汁・おでん(大根・人参・天カマ)・キュウリの浅漬					
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの味噌炒め・切干大根と天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豚生姜焼・大根ステーキ・キャベツ人参・天カマ炒め・キュウリと竹輪の酢物	ご飯・味噌汁・つば鯛焼魚・豚ジンギスカン・キュウリ味噌付けなめこ和え					