

グループホームアウル 7月 献立表
アウル

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・セロリ炒め物・スクランブルエッグ・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布佃煮・きのこおろし・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・筑前煮・海苔佃煮・もずく酢・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・ジンギスカン・長芋三杯酢・ブルーベリーヨーグルト	チキンライス・卵スープ・ポテトサラダ・白菜なめたけ和え・バナナ・ぶどう	ご飯・豚汁・焼ししゃも・野菜サラダ・漬物・バナナヨーグルト
夕					ご飯・味噌汁・カレー煮付け・焼そば・ゴマ豆腐	ご飯・味噌汁・焼干しホッケ・ベーコンときのこカレー炒め・春雨ピーナッツ和え・梅干し	ご飯・味噌汁おろしハンバーグ・ところ天・ナスとピーマン揚げ浸し・ささぎピーナッツ和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・長芋煮物・アスパラベーコン炒め・トマト・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かいわれ大根入り納豆・かぼちゃ煮・もやし卵とじ・昆布佃煮・牛乳	青菜ちりめんご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・ブロッコリーカレー炒め・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・わかさぎ佃煮・キャベツと天カマ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・数の子・ペンネのケチャップ炒め・はちみつポテト・ほうれん草なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・アスパラサラダ・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・肉詰め巾着・とろろ・漬物・牛乳
昼	いなり寿司・そうめん汁・ホイコーロー・野菜サラダ・ほうれん草ゴマ和え	カレーライス・スープ・スパゲッティサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・シュウマイ・イカ酢味噌和え・野菜と豆腐あんかけ・いちご	ご飯・スープ・白菜と豚肉酒蒸し・コロケ(キャベツ千切り・トマト)・ところ天・オレンジ	サンドイッチ(卵・梅ジャム・ハムレタス)・ポトフ・ナスミート煮込み・野菜あんかけ	ご飯・たら汁・もやしナムル・冷奴・野菜天カマ焼・ブラム	ご飯・野菜スープ・ジンギスカン・いんげんゴマ和え・里芋煮物・メロン
夕	ご飯・味噌汁・焼トラウト・サーモン・いんげんとひじき煮物・セロリサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・八宝菜・ところ天	ご飯・味噌汁・焼サンマ・マーボーナス・もずく酢	ご飯・たら汁・ナスお浸し・餃子・じゃが芋煮物・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・大根そぼろ煮・ごぼうサラダ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・野菜サラダ・春雨酢煮物・わらび煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・マーボー春雨・もやしとベーコン卵とじ・ごぼうサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	鮭まぜご飯・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・白菜としらたきのすき焼き煮・卵豆腐・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・伊達巻き・数の子・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・フキ煮物・きゅうりもずく酢和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホワイトアスパラ・数の子・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・海苔佃煮・かぼちゃ煮・ブロッコリー中華炒め・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・切り干し大根・煮豆・もやしお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・ミートマカロニ・黒豆・牛乳
昼	冷やし中華・スープ・フキ煮物・ポテトサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・白菜梅和え・ささぎピーナッツ和え・さくらんぼ	冷やしそうめん・スープ・メンマ炒め・ナス味噌炒め・さくらんぼ	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・コロケ(ブロッコリー)・大根サラダ・マーボーナス・梅	ご飯・味噌汁・カレー煮物・ナスとピーマン揚げ浸し・野菜サラダ・みかん	ご飯・梅干し・すりみ汁・煮しめ・ツナサラダ・フルーツポンチ	カレーライス・スープ・セロリサラダ・酢味噌和え・キウイ
夜	ご飯・なめこ汁・焼干しホッケ・おから・黄金イカ・小松菜ツナ和え・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・大根煮物・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・すき焼き・アスパラベーコン炒め・ゴマ豆腐・梅	豚丼・味噌汁・もずく酢・里芋煮物・もも缶	ご飯・味噌汁・筑前煮・かぶ煮物・春雨サラダ	ご飯・しょうが汁・チーズ春巻・納豆サラダ・卵豆腐・そうめん・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・野菜餃子・金平ごぼう・白菜お浸し・うにくらげ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・なめこおろし・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・黒豆・筑前煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・ツナサラダ・ふりかけ・白じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼きあんかけ・さつま芋甘露煮・わかさぎ佃煮・梅干し・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐卵とじ・野菜サラダ・金時豆・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・卵納豆・ごぼうのひき肉炒め・フキ煮物・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・たらこ・もずく酢・バナナヨーグルト・牛乳
昼	三色丼・味噌汁・煮物・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト	きのこそば・ミニおにぎり・ピーナッツ和え・かぼちゃ塩煮・昆布佃煮・キウイ	ご飯・お吸い物・金平ごぼう・エビのケチャップ炒め・春菊ゴマ和え・豚肉のねぎ味噌巻き	チャーハン・ポトフ・春雨サラダ・金時豆・もやしお浸し・スイカ	ご飯・シチュー・水菜とびっこ和え・フルーツポンチ	ミニおにぎり・焼そば・卵・そうめん・野菜あんかけ	いなり寿司・味噌汁・チンジャオロース・大根とがんと煮物・とろろ・桃
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・海藻サラダ・白菜梅和え・マカロニケチャップ和え	なめたけ炊き込みご飯・味噌汁・焼肉・野菜炒め・ほうれん草ゴマ和え・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・ところ天・焼ホッケ・ささぎと芋煮物・うにくらげ	ご飯・味噌汁・味噌おでん・きゅうりとびっこ和え・漬マゴロ	ご飯・味噌汁・野菜エビかき揚げ・白菜煮浸し・マカロニサラダ・舞茸おろし和え	うな井・味噌汁・カブ煮物・トマト・ナスとピーマン味噌炒め	ご飯・エビワンタンスープ・ホタテ刺身・じゃが芋とささぎ煮物・白菜煮浸し・冷トマト
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・かいわれとびっこ和え・サンマ蒲焼・ほうれん草とベーコンステーキ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・もやし卵とじ・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・とびっこ・くじらベーコンのきゅうり和え物・ゴマ豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐ときのこ卵とじ・つきこんとささぎ煮物・たらこ・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・かぼちゃそぼろ煮・海苔佃煮・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・すじこ・さつま揚げとキャベツ炒め・こんにゃくそうめん・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草の納豆・目玉焼き・ベーコン・煮豆・牛乳
昼	冷麦・スープ・マカロニのケチャップ炒め・すき焼き・ぶどう	カレーライス・スープ・野菜サラダ・ごぼうサラダ・さくらんぼ	中華丼・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草ゴマ和え・漬物・オレンジ	ちらし寿司・そうめん汁・大根みぞれ煮・イカ酢味噌和え・焼ナス・バナナ	ご飯・味噌汁・じゃが芋塩煮・白菜と豚肉酒蒸し・春菊お浸し	とり五目ご飯・豚汁・餃子・ほうれん草としらすごま油炒め・卵焼き	三色丼・味噌汁・大根とひじき煮物・野菜サラダ・巨峰
夕	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・焼ビーフン・大根と卵煮物・ささぎピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・ホッケみぞれ煮・アスパラサラダ・カブ煮物	ご飯・味噌汁・焼みりん漬・ナスとピーマン揚げ浸し・豆腐と大根炒め煮・たらこ	豚丼・味噌汁・ひじき煮物・ところ天・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・竹の子煮物・カニクリームコロケ・納豆サラダ・ゴマ豆腐	ご飯・味噌汁・大根とすりみ煮物・漬サーモン・もやしお浸し	鮭ご飯・味噌汁・ポトフ・焼そば・うり漬物