

グループホームアウル 7月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					ご飯(トースト)・味噌汁・切り干し大根・ツナサラダ・はちみつポテト・牛乳	とりそばろご飯・かぶスープ・バナナ・なすしそ・豆腐のなめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の鶏そばろ煮・ひじきの煮物・納豆・漬物
昼					ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ほうれん草のソテー・白菜なめたけ和え	親子丼・味噌汁・キャベツサラダ・漬物	三色丼・味噌汁・かき揚げ・ところてん・フルーツ和え
夕					えびチャーハン・わかめと卵のスープ・レタスとオホーツクのサラダ・プラム	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のうま煮・焼鯖・ほうれん草と卵とトマトのサラダ・茄子漬	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・ホイコーロー・マカロニと芋のサラダ・おから
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・白菜煮浸し・胡瓜漬・味噌・じゃがバター・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・野菜炒めあんかけ風・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・胡瓜漬物・落と里芋と天かまの煮物・目玉焼き・ウインナー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜の味噌漬け・もずく酢・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・昆布の煮物・煮豆・お浸し・ホワイトアスパラの酢味噌・鯨ベーコン	ご飯(バターロール)・味噌汁・煮物・アスパラとベーコンと椎茸のバター炒め・さんま缶・牛乳	ご飯・味噌汁・筍の煮物・ぶっかけ・さやいんげんの胡麻和え・さんま缶・キャベツの梅肉和え
昼	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・ツナサラダ・ほうれん草和え物・フルーツ	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・水菜のとびっこ和え・とろろ芋・ささぎと豚肉の炒り煮・洋梨と黄桃缶	おにぎり(うめ)・手打ちざるそば・野菜炒め・スイカン	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮物・さつま芋のサラダ・ほうれん草のお浸し・メロン	ご飯・味噌汁・鮭西京漬・レタスとハムのサラダ・白菜お浸し・餃子	チャーハン・青梗菜スープ・煮物・サラダ
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・なすとピーマンの揚げ浸し・メロン	ご飯・そうめん汁・天ぷら(大葉・えびと玉葱かき揚げ・長芋)・てんつゆ・大根と天かまの味噌煮	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・小松菜の煮浸し・大根と胡瓜とかにかまのサラダ	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・ほうれん草と豚肉ソテー・水菜と春雨とツナのからしドレッシング	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(野菜炒め)・粉ふきいも・納豆の揚げきんちゃく焼	ご飯・味噌汁・大根の豚そばろ煮・マグロ缶入り卵焼き・グリーン野菜と卵のサラダ・キウイとバナナ	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・きんぴらごぼう・メンマとアスパラの炒め物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・梅干・なす漬・厚焼卵・芋とささぎの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・なすとピーマン炒り煮・とろろ芋・わかさぎ佃煮・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜と天かま炒り煮・とろろ芋と大根となめたけの和え物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・ナス味噌炒め・こもち昆布・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ところ天・肉じゃが・卵豆腐・なめたけおろし・牛乳	ご飯(トースト)・味噌汁・野菜炒め・トマト・チーズ入りスクランブルエッグ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・大根と天かま煮・糸こんにゃくと挽肉のゴマ風味・ほうれん草お浸し・胡瓜の酢の物
昼	ご飯・味噌汁・スパゲティ・かぼちゃ煮・野菜炒め・メロン	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ささぎお浸し・胡瓜酢の物	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・スパゲティ・なす煮びたし・ちくわのカレー揚げ・トマト・あじうり	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・大根と人参と鶏の煮物・ぶっかけと胡瓜の和え物・りんご煮	ご飯・味噌汁・うなぎと長芋の卵丼風・ふきの生姜味噌煮・なす漬	ご飯・味噌汁・鮭のフライ(トマト・胡瓜)・ポテトサラダ・漬物・フルーツとブルーネのヨーグルトサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・大根と人参の味噌煮・キャベツサラダ
夕	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰(アスパラ)・ほうれん草梅和え・マカロニエッグサラダ・なす漬物	わかめゆかりご飯・味噌汁・鮭ホイル焼・ポテトサラダ・漬物・さくらんぼ	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・レタスサラダ・ふきとワラビの金平	ご飯・けんちん汁・お好み焼・南瓜煮物・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮物・白菜とたらこの和え物・野菜サラダ	おにぎり・海老天付きそうめん・大根のそばろ煮・とうもろこし	親子丼・味噌汁・さつま芋煮物・冷奴・漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンと大葉味噌炒め・納豆・さんま蒲焼・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・味噌付け海苔・ウインナー・ケチャップ炒め・トマト・胡瓜・南瓜煮物・アロエヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテトのコールスロー風・大根と白菜と天かまの味噌生姜煮・たくわん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと人参の煮物・春雨サラダ・茄子味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・かに玉・卵豆腐・ほうれん草のとびっこあえ・とろろいも・オレンジゼリー	ご飯・味噌汁・とろろいも・昆布巻・わかさぎ佃煮・ひじきと鶏肉とあげと人参炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ふき金平・長芋三杯酢・さんま蒲焼・牛乳
昼	チャーハン・ところ天・白身魚フライ・ほうれん草なめたけあえ・漬物・白桃	ご飯・味噌汁・ザンギ(ブロッコリー・トマト)・ポテトサラダ・白菜お浸し・メロン	ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ・さんま)・大根おろし・煮物・ほうれん草胡麻和え・漬物	とり五目御飯・味噌汁・キャベツとじゃが芋とベーコン巻煮・ほうれん草と人参の白和え・さつま芋もヨーグルトサラダ・ところてん	カレーライス・青梗菜とわかめのスープ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・親子煮・大根サラダ・ナスとひき肉のトマト煮・メロン	おにぎり・そうめん・水菜の胡麻和え・じゃが芋の煮物
夕	ご飯・味噌汁・豚と玉葱の生姜煮・冷奴・キャベツ浅漬・じゃが芋としらたきの煮物	いなり寿司・鯖の味噌煮・エビチリ・ヤングコーンとレタスのゴマサラダ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ナムル・きゅうりのとびっこあえ・漬物	ご飯・きのこ汁・タラ・エビのフライ(ブロッコリー・トマト)・茄子のおろしポン酢和え・キウイヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ナスとピーマンとしめじの揚げ浸し・小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖竜田揚(キャベツ・キウイ・チーズ添え)・煮物・青梗菜とコーンのクリーム煮	ご飯・味噌汁・焼鯖・白菜ととりそばろの煮浸し・小松菜胡麻和え・スイカ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・味噌海苔・はちみつポテト・焼魚・かぶそばろ煮・牛乳	混ぜご飯・ミートボールと野菜の炒め・キャベツとちくわの酢マヨネーズとゆかりのサラダ・漬物・牛乳	ご飯(トースト)・味噌汁・ニラ卵とし・レタス・トマト・胡瓜のサラダ・ほうれん草の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・目玉焼き・ウインナー・トマト・なめたけおろし・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・納豆・煮豆・タラコ・牛乳	ご飯・味噌汁・味噌海苔・じゃがバター・野菜そばろ煮・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋としらたきと天かまの煮物・竹の子とキャベツとちくわの辛みそあえ・漬物・納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草と海苔・あげの和え物・酢の物・漬物・メロン	ご飯・味噌汁・タラフライ(キャベツ・トマト)・ところてん・南瓜煮つけ・漬物	チャーハン・スープ・白菜のお浸し・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・煮物・漬物・スイカ	ご飯・味噌汁・とりから揚げ(キャベツ・トマト)・ほうれん草胡麻和え・南瓜煮・メロン	ご飯・わかめスープ・挽肉と夏野菜のカレー・いんげんとツナの炒め煮・ほうれん草と卵のサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ジンギスカン・野菜炒め・セロリと人参の炒め・すいみつ
夕	ご飯・味噌汁・秋刀魚煮付・マーボー豆腐・白菜梅和え・冷やしトマトの胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜のバターチーズ炒め・水菜のサラダ・舞茸おろしあえ	ゆかりご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・大根と人参の煮物・胡麻和え・毛ガニ	炊き込みご飯・味噌汁・金平ごぼう・春雨サラダ・とうもろこし・漬物	ご飯・味噌汁・赤魚粕焼・グリーンアスパラサラダ・茄子味噌煮・梅干し	ご飯・味噌汁・ほっけ煮付・ささぎの胡麻和え・レタスとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ソーセージと胡瓜とヤングコーンのサラダ・茄子煮浸し・セロリ塩漬け・とろろ芋

* 献立には記載してありませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。