

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
朝			ご飯 みそ汁 焼魚(鮭の南蛮漬) かぼちゃそぼろ煮 白菜梅肉和え みょうが納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 わらび・ 人参・筍・天かまの煮物 きゅうりとわかめの酢の 物 みかんとバナナの ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわと水菜のみずく酢和 え おから すいとん サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 キャベツのみそ炒め 玉子焼き たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ミートボール レタス トマト コーンと野菜色々サラダ 牛乳
昼			冷やしラーメン ニラ玉スープ なすとピーマンの炒め煮 パイナップル	ご飯 みそ汁 ホッケ蒲焼 かぶの煮 物 ひじきとかぶの葉の 煮物 オレンジ	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 ほうれん草 ごま和え ブロッコリー・ ささき・ハムのサラダ 漬物 パナナ みかん	ご飯 みそ汁 鶏肉ケチャップ炒め ポテトサラダ フルーツ 缶	おにぎり 焼きそば なすとピーマンの炒め煮 納豆サラダ
夕			ご飯 ボトフ 鶏肉照り焼き トマト 白菜と水菜のなめ茸和え	ご飯 みそ汁 いんげん豚肉巻き(ガー リックソース) たらこスパゲッティ カリフラワー酢みそ和え	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 チーズはんぺん チキンナゲット ウニイカ	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 大根おろし さつまいもとかぼちゃの 煮物 イカ・わかめ・え のきの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 ベーコンと野菜の煮浸し 水菜とちくわの和え物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 みそ汁 山菜和風煮 きんぴらごぼう 大根・水菜・オホーツクの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草なめたけ和え くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜とベーコンの炒め物 オムレツ 紅じゃこ 青しその実 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) きんぴらごぼう ホワイトアスパラとツナの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 玉子焼き はちみつポ テト 冷奴なめたけ和え ほうれん草とベーコンの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき入り切干大根 わかめ・きゅうり・オホー ツクの和え物 わかさぎ 佃煮 大福豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大豆入 りきゃべつの油炒め 小 松菜と玉ねぎのなめたけ 和え みょうが入り納豆 あみエビ 牛乳
昼	雑炊 玉子豆腐 かりかり梅しそ漬 桃	ホタテピラフ 白菜とわかめのスープ なす・人参・マカロニ のガーリック炒め ホワイトアスパラサラダ	なめたけおろしうどん かぶの煮物 冷甘トマト ブロッコリーサラダ	カレーライス レタスとハムのサラダ フルーチェ	ご飯 みそ汁 豚肉しょうが焼 トマト かぶ・人参・天かまの煮 物 ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 焼魚(きんぎの粕漬) なすと豆 舞茸の中華 煮 煮豆 牛乳	梅とセロリのペペロン チノ(うどん) 白菜 スープ ひじきと筍の煮 物 メロン
夕	ご飯 みそ汁 エビ・ じゃがいも・ピーマンの炒 め物 もやし・椎茸・エリン ギの玉子炒め きゅうり とオホーツクの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) アスパラ・きのこ・ハムの 炒め物 白菜梅干和え キウイ	五目ご飯 納豆汁 鶏肉と野菜のみそ味炒め ふきとツナの炒め物 なすのおかか和え	ご飯 みそ汁 イカ刺し納豆 かぼちゃそぼろ煮 ちくわとみょうがの酢の物 しば漬	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) ふきとし らたきの煮物 いんげ んゴマ和え 鶏ササミ・ 水菜・トマトのサラダ	ホタテご飯 みそ汁 大根・人参 鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	ちりめんご飯 みそ汁 ハンバーグ サラダ カリフラワー 煮物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の煮物 ソーセージ・卵・ねぎの炒 め物 きゅうりとわかめ の酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 えんどう豆の卵とじ きゅうりとちくわの和え物 ごま昆布 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 きゃべつとエビのお好み 焼き 大根と天かまの 煮物 切干大根 水菜 のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草とちくわのな めたけ和え 納豆 梅 干 キャベツサラダ フルーツヨーグルト 牛 乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ふき・舞茸・ちくわ の炒め物 金時豆 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 大根・豆腐・舞茸の中華 煮 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 なす・ ピーマン・天かまの炒め 物 きゅうりとわかめ の酢みそ和え ごま昆布 キャベツ浅漬け 牛乳
昼	チキンライス みそ汁 大根の海鮮とろみ煮 きゃべつ・もやし・あげの 炒め煮	冷やしラーメン ニラ玉スープ なすとピーマンの炒め煮 もずくとじゅん菜の酢の物	中華丼 春雨スープ ポテトサラダ メロン	かき揚げおろしそば さつま芋煮	ご飯 チンゲン菜スープ 鶏肉おろしハンバーグ 水菜のサラダ きゅうり の奈良漬風漬物	いなり寿司 エビ・水菜・卵のスープ 焼うどん かぶとえのきの酢の物 きゅうり粕漬	ご飯 みそ汁 豚肉しょうが焼 キャベ ツ千切り ほうれん草と ハムのコールスロー 豆腐サラダ 卵豆腐
夕	ご飯 みそ汁 カツとじ ごぼうの炒め煮 ラーメンサラダ	大根雑炊 みそ汁 焼魚(ホッケ) 麻婆なす 水菜ときゅうりのコールス ロー	ご飯 みそ汁 餃子 いんげんごま和 え パンパンジーサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き じゃがいもときさぎの煮物 みかん パナナ	ご飯 白菜シチュー カニクリームコロッケ ピーマンとソーセージの 炒め物 らっきょう	ご飯 みそ汁 おろしハンバーグ もやしとセロリの炒め物 水菜とセロリのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 マグロの漬 イカのしょ うゆ蒲焼 かぼちゃとエ リンギの煮物 水菜とち くわの梅酢和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・天かま の煮物 チンゲン菜・人 参・シーチキンの炒め物 水菜とトマトのさーめんサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ニラ・エリンギ・もやしの 卵とじ 水菜とハムのサ ラダ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ベーコンエッグ 煮豆 牛乳	きのこ雑炊 みそ汁 キャベツ・ちくわ・しらたき の卵とじ 煮豆 ブロッコリーとトマトのサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 アスパ ラ・きのこ・ハムのソテー チキンナゲット おくらか け冷奴 くるみじゃこ バナナ オレンジ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・人参・大豆の煮物 もやし・オホーツク・きゅう りのサラダ 昆布巻き タコウィンナー 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・レンコン・天かまの 煮物 オムレツ 大根と水菜のサラダ 牛乳
昼	カレーライス さつまいもといんげんの バター炒め スイカ	ご飯 みそ汁 八宝菜 もずく酢サラダ ささぎピーナツ和え スイカ	ご飯 みそ汁 焼魚(糠サンマ・ホッケ) いんげんごま和え ラーメンサラダ スイカ	おにぎり みそ汁 えびかき揚げ大根おろし ソウメン シュウマイ なすのおひたし	ご飯 みそ汁 豚角と野菜の煮物 えんどう豆の卵炒り ブロッコリーときゅうりの ツナサラダ	ご飯 みそ汁 なす・ピーマン・挽肉の炒 め物 かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	カレーピラフ スープ イカのお好み焼き マカロニケチャップ炒め
夕	ご飯 みそ汁 ホッケ蒲焼 卵豆腐 水菜とシーチキンのサラ ダ きゅうりの粕漬	ご飯 みそ汁 肉巻きポテト ブロッコリー ひじき・高 野豆腐・しいたけの炒め 煮 ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 白菜・人参・ベーコンのコ ンソメ煮 チンジャオ ロース セロリときゅうり のみそマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁 チャンチャン焼 ふきとたけのこの煮物 大根と人参のなます	ご飯 鶏団子汁 焼魚(さんま) うなぎ蒲焼 もずく酢 ポテトサラダ	ご飯 うどん汁 豚バラ肉と野菜の炒め物 きゅうりの酢の物 スイカ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 切干大根 イカとわかめの酢みそ和 え 小町巻
	27	28	29	30	31		
朝	ごま塩ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 玉子焼き くるみじゃこ レタス・ハムホワイトアス パラのサラダ 牛乳	大根雑炊 みそ汁 ちくわのカレー炒め 玉子焼き さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 ホタテと大根葉の炒め物 ソーセージと卵の炒め物 桃 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・玉ね ぎ・筍の煮物 ほうれん 草とシーチキンの炒め物 フルーツヨーグルト 牛 乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎの煮 物 ニラ・もやし・椎茸の 卵とじ 漬物 牛乳		
昼	冷やしラーメン 絹さや卵とじスープ ひじきとポテトの煮物 桃	えび天丼 みそ汁 イカ・めかぶ・レタスの和 え物 ミニトマト マカロニサラダ	カレーライス 春雨卵スープ レタスとシーチキンのサラ ダ	なすみそうどん 酢の物 とうきび	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 心太 トロピカルフルーツ		
夕	五目ご飯 みそ汁 コロケ きんぴらごぼ う かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 肉巻きアスパラ 野菜と高野豆腐の煮物 ホワイトアスパラ・レタス・ トマトのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(糠サンマ) ひじき・ふき・筍の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 鶏から揚げおろしポン酢 かけ じゃがいもサラダ イカサラダ	ご飯 みそ汁 ホッケのムニエル トマト ピーマン炒め煮 おから 長芋酢の物		