

グループホームアウル 7月 献立表
アウル I

	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
朝				ご飯・みそ汁・かぼちゃとさつまいもの煮物・ポテトサラダ・みかんヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがバター・キャベツとピーマンの卵とじ・椎茸昆布・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・筍と天かまの煮物・ウインナーのケチャップ炒め・ミートオムレツ・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき・人参・天かまの煮物・ささぎ・しらたき・椎茸の煮物・椎茸昆布・くるみじゃこ・牛乳
昼				鶏肉とアスパラのクリームスパゲッティ・鶏ガラスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・水菜とトマトのサラダ	ご飯・みそ汁・ゴーヤチャンプル・じゃが芋とさつまいもの甘煮・マカロニサラダ	赤飯風おにぎり・春雨スープ・冷やし中華・鶏胸肉のキムチ炒め・もやし・のなめ菜和え	カレーライス・ほうれん草と椎茸のお吸い物・ササミと茄子の煮浸し・玉子サラダ・バナナ
夕				ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・ホタテのかき揚げ・ピーマンお浸し	ご飯・みそ汁・ピーマン肉詰め・オクラおろし納豆・小松菜ごま和え	親子丼・みそ汁・ひじきと大根葉の煮物・ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁・キャベツと鶏挽肉の蒸し煮・麻婆豆腐・イカとセロリの中華炒め
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁・白菜・筍・天かまの煮物・さんま蒲焼・卵豆腐・牛乳	ご飯・みそ汁・トラウトサーモンのムニエル・おから・漬物・みかんゼリー・牛乳	ご飯・みそ汁・筍・ふき・ちくわの煮物・なます・金時豆・牛乳	ご飯・みそ汁・白菜煮浸し・スクランブルエッグ・マト・さんま缶・牛乳	ご飯・みそ汁・大根・人参・ちくわの煮物・ほうれん草ごま和え・うまみ昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃと挽肉の煮物・ささぎとちくわの大豆炒め・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・納豆・明太子・くるみじゃこ・大根ときゅうりのサラダ・牛乳
昼	いなり寿司・茸うどん汁・赤魚の京風煮・麻婆茄子・春雨・さくらんぼ	おにぎり・みそ汁・焼そば・もやしナムル・みかん・桃の缶詰	おにぎり・ぶっかけなめ茸おろしうどん・さつまいも甘露煮・チンジャオロース・バナナみかんヨーグルト	ご飯・みそ汁・豚肉と大根のさつぱり煮・ふきと天かまの煮物・茄子煮浸し・ラディッシュの酢の物・バナナとしその砂糖漬け	かき揚げそうめん・かぼちゃ煮付・ゴーヤととろろの昆布和え・桃	カレーライス・コンソメスープ・ペンネサラダ・パインと梨の缶詰	ご飯・みそ汁・コロッケ・マト・きゅうり・チャーシュー・茄子の揚げ浸し・メロン
夕	ご飯・みそ汁・漬まぐろ・餃子・長芋と納豆のおやき・小松菜シーチキン和え	うな丼・みそ汁・大根・人参・鶏肉の煮物・ポテトサラダ	ご飯・みそ汁・餃子・茄子とピーマンの洋風煮・漬物・桃	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・かぼちゃと挽肉の煮物・漬物・桃	ご飯・みそ汁・麻婆豆腐・イカ納豆大根おろし和え・ささぎごま和え・レタスとマトのサラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(糠漬さんま)・麻婆チンゲン菜・きゅうりとみょうがの酢の物	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・かぼちゃそぼろ煮・ほうれん草白和え・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・みそ汁・さつまいもの煮物・ミートオムレツ・イカ明太・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃが芋・人参・野菜天かまの煮物・ラーメンサラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・カブとなるとの含め煮・スクランブルエッグ・煮豆・昆布佃煮・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき・人参・ちくわの煮物・もやし・きゅうり・ハムのお和え・ソフトわかさざき・大福豆・牛乳	ご飯・みそ汁・オクラ入りごま豆腐・春雨の酢の物・しその実・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・大根・人参・ちくわの煮物・豚肉と白菜の酒蒸し・茄子としめじの塩炒め・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(赤魚)・おふくろ煮・オクラ納豆・牛乳
昼	鶏照り丼・みそ汁・ポテトサラダ・メロン	カレーライス・ゆで卵・茸スープ・マカロニケチャップ炒め・中華クラゲの和え物・卵豆腐・メロン	かき揚げ納豆おろしそば・しその葉・ミニトマト・春菊とおホーソクのポン酢和え・ごぼうサラダ・桃缶	ご飯・みそ汁・うなぎの蒲焼・かぼちゃそぼろ煮・ほうれん草とちくわのポン酢和え・すいか	ご飯・コンソメスープ・エビチリ・ミートボール・コールスロー・杏仁豆腐	いなり寿司・なめたけおろしうどん・酢豚・卵豆腐のオクラのせ・すいか	ご飯・みそ汁・豚カツ・マッシュポテト・インゲンソテー・茄子とブロッコリーのケチャップ煮
夕	ご飯・みそ汁・豚キムチ卵とじ・大根・人参・椎茸・もっちり揚げの煮物・水菜ときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁・ジンギスカン・さつまいも甘煮・きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁・茄子とピーマンの赤貝煮・チンチン焼き風ポテトサラダ・スパサラ	ご飯・ほうれん草と卵のスープ・イカとキャベツのお好み焼き風・肉じゃが・きゅうりサラダ・バナナのヨーグルト和え	ご飯・スタミナみそ汁・鮭の蒸し焼き・キャベツと厚揚げの煮物・茄子の揚げ浸し	親子丼・みそ汁・ほうれん草白和え・もずく酢・漬物	ご飯・みそ汁・赤魚煮付・大根おろしポン酢かけ長芋とオクラのおやき・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・みそ汁・大根・人参・天かまの煮物・きゅうりとわかめの酢の物・鎌切り込み・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがいも・インゲン・かまぼこの煮物・目玉焼き・椎茸めかぶ・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ほうれん草ごま和え・ソフトわかさざき・三色豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ほうれん草ピーナッツ和え・なめ茸大根おろし・マカロニサラダ・納豆・ミルクゼリー・小豆かけ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・チーズ入り玉子焼き・野沢菜わさび・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・大豆と昆布の煮物・筍と天かまの煮物・ミートオムレツ・もやしとササギの和え物・牛乳	ご飯・みそ汁・大根・人参・いんげん揚げの煮物・ほうれん草・椎茸・ベーコンのバター炒め・中華クラゲ・三色豆・牛乳
昼	うな丼・かき玉汁・チーズ入りジャーマンポテト・焼茄子としらすの和え物	岩のりのクリームパスタ・スープ・ピカタ・グリーンサラダ	梅じごまおにぎり・ソース焼きそば・焼魚(塩鮭)・水菜とシーチキンのサラダ・漬物	しらすご飯・みそ汁・あんかけそうめん・鶏肉玉ねぎ煮・ササギピーナッツ和え・茄子ときゅうりの塩漬け	ご飯・シチュー・ほうれん草ごま和え・水菜とトマトのサラダ・みかん・パイン缶	鮭わかめご飯・みそ汁・肉団子と根菜の煮物・かぼちゃ塩煮・すいか	ごま塩おにぎり・納豆岩のりそば・茄子と椎茸の煮浸し・漬漬・ぶどう
夕	ご飯・みそ汁・天ぷら(海老・ししとう・かき揚げ)・豆腐と舞茸の卵とじ・わかめとみょうがの酢みそ和え	ご飯・みそ汁・大根と豚肉の煮物・きゅうり・わかめ・みかんの酢の物・昆布と大根の佃煮	ご飯・みそ汁・天ぷら(さつまいも・オクラ)・焼魚(糠さんま)・大根おろし・大根・天かま・がんもどきの煮物	ご飯・みそ汁・筑前煮・イカ納豆・ほうれん草白和え・漬物	五目ご飯・みそ汁・焼魚(干ホッケ)・マカロニサラダ・煮豆・漬物	ご飯・みそ汁・しその葉のせ漬まぐろ・麻婆茄子・えのきときゅうりの酢の物	親子丼・みそ汁・八宝菜・水菜・きゅうり・トマト・シーチキンのサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁・筍・ハム入りスクランブルエッグ・パンキンサラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・鱈バター焼き・野菜炒め・玉子豆腐・ワイン漬・牛乳	ご飯・みそ汁・ミートボールの甘酢あんかけ・筋子・煮豆・漬物・はっさくオレンジ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(紅鮭)・玉子豆腐・煮豆・野沢菜わさび・牛乳	ご飯・みそ汁・ふきと天かまの煮物・ミートボール・ホタテとわかめの酢の物・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいもの煮物・チキンナゲット・ブルーヨーグルト・牛乳	
昼	カレーライス・玉子スープ・挽肉・きゅうり・トマトのサラダ・フルーツ缶	天ぷら冷麦・里芋の煮物・きゅうりとみょうがの酢の物	ご飯・春雨舞茸スープ・八宝菜・キムチもやし和え・小松菜	ご飯・みそ汁・豚肉生姜焼き・エビチリ・ズッキーニのトマト煮・水菜おおか和え・みかんヨーグルト	冷やし中華・ポテトサラダ・玉子豆腐・バナナとパインのヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・おろしハンバーグ・かぼちゃ煮・玉子豆腐・野菜サラダ	
夕	おにぎり2種・豚串・塩焼きそば・みそおでん・焼とうもろこし・チョコバナナ・すいか・ジュース	ご飯・みそ汁・野菜とちくわのあんかけ煮・エビチリ・ペンネサラダ	ご飯・みそ汁・大根そぼろあんかけ・水菜・ハム・シーチキンのサラダ・煮豆・漬物	漬物ご飯・みそ汁・ポテトグラタン・サンマ蒲焼	ご飯・みそ汁・肉じゃが・麻婆豆腐・水菜・きゅうり・オホーソクのサラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・大根とがんもの煮物・イカと卵のサラダ・たら昆布	