

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
朝					ご飯・味噌汁・納豆・マカロニグラタン・里芋と天カマの煮物・水菜とらっきょうとオホーツクのゆずポン和え	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・あんかけ豆腐・胡瓜とワカメの酢物	ご飯・味噌汁・ニらと玉ねぎとめじの玉子とじ・三色豆・数の子わさび・いんげんの白和え
昼					きのこそば・野菜中華炒め・コロッケ(野菜添)・すいか・みかん	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ふきと天かまの炒め煮・ほうれん草のゴマ和え・みかん・桃	のり弁当(白身フライ・焼鮭・竹輪天ぷら・昆布の佃煮・きんぴら・漬物)・味噌汁
夕					ご飯・味噌汁・豚ジン・ハッシュドポテト・チキンナゲット・レタスと胡瓜とチキンのサラダ	炒飯・ポテトサラダ・鶏ごぼうのすり身と水菜のスープ・餃子・エビチリ・しその実	親子丼・味噌汁・長芋と胡瓜の酢物・春雨のピーナッツ和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・焼売の水菜あんかけ・かぶと紫蘇の塩昆布漬け・竹の子のひじき煮・茄子の煮浸し	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ミートオムレツ・ホッキサラダ・みかん入りヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぶと人参と竹輪の煮物・玉子豆腐・筋子・レタスとトマトと胡瓜のサラダ	帆立炊き込みご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・玉子焼き・白菜キムチ・春雨とワカメの酢物	ご飯・味噌汁・炒め納豆・味噌おでん(玉子・大根)・山菜と焼豚の大葉サラダ	ご飯・味噌汁・大根と椎茸と鶏ささみの煮物・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・玉子豆腐・たらこ
昼	スパゲティナポリタン・エビポテトグラタン・野菜たっぷりカレースープ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・ひじきの煮物・ポテトサラダ・バナナ	冷やしおろし天ぷらそば・南瓜甘煮・マカロニサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・焼ほっけ・たくあん・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ザンギ・ハムとキャベツのサラダ・漬物	カレーライス・青梗菜のスープ・水菜のサラダ・フルーツカクテル	稲荷寿司・鶏五目そば・茄子とピーマンの中華炒め・キムチとオクラのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・キャベツのゴマ紫蘇味噌炒め・トマトとレタスのサラダ・うにくらげ・わさび漬け	ご飯・味噌汁・酢豚風・煮しめ・白菜ゆずポン和え	豆ごはん・きのこと玉子のスープ・冷しゃぶサラダ・トマトの冷静・小松菜と天かまのゴマ炒め煮	ご飯・味噌汁・茄子と肉団子の甘酢煮・ラーメンサラダ・オクラと長芋の青しそ和え	ご飯・味噌汁・エビ餃子・麻婆豆腐・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草と高野豆腐のゴマ和え・もずく酢・たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・マカロニサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・漬物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・シーチキンサラダ・昆布巻き・青しその実	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・ウインナー・筋子・かぶの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・とびこと帆立のサラダ・炒り豆腐・ズッキーニと夏野菜のラタトゥーユ・ラッキョウとラディッシュの酢物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・玉子豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁・ふき・ひじきと竹輪の煮物・白菜なめ茸和え・水菜とオホーツクの酢物	ご飯・味噌汁・天カマとすり身と生揚げの味噌煮・南瓜サラダ・白滝のタコ煮・ウインナー入スクランブルエッグ	ご飯・豆腐とねぎのスープ・ペンネとめじのケチャップ炒め・チーズミートボール・野菜とツナのサラダ・チョコバナナ
昼	おにぎり・焼きそば・里芋煮・炒め納豆・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぶと人参と天カマの煮物・もやしとたらと鮭の味噌漬・メロン	牛丼・味噌汁・えのきと胡瓜の酢物・煮豆・たくあん	肉味噌おにぎり・冷やしラーメン・もやしスープ・ほうれん草なめ茸和え・三色煮豆	カレーライス・青梗菜スープ・春雨サラダ・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ささぎのピーナッツ和え・さつま芋の天ぷら・昆布の佃煮・あんみつ	あんかけラーメン・ポテトサラダ・胡瓜と水菜のサラダ・切干大根
夕	豚丼・味噌汁・胡瓜と長芋の和え物・ニらと人参の玉子とじ	ご飯・味噌汁・おろし煮込みハンバーグ・かぶと胡瓜の漬物・いか飯・バナナとマンゴーのフルーチェ	ご飯・味噌汁・真たらこの西京焼・ほうれん草とオホーツクの中華和え・南瓜煮・たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・えのきと胡瓜のトビッコ和え・マカロニケチャップ炒め	ご飯・トマトスープ・たらとブロックリーのフライ・タコス・レタスとかいわれと中華くらのサラダ	揚げ豆腐丼・コンソメスープ・トマトとズッキーニのマカロニサラダ・パインヨーグルト	ご飯・ポトフ・煮こみハンバーグ・生野菜とオホーツクのサラダ・フルーツ入フルーチェ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・塩銀鮭・大根おろし・切干大根の炒め煮・煮豆・白菜のナム茸和え	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・もやしとゴマ和え・青紫蘇の実・昆布巻き	ご飯・味噌汁・いかと大根とかぶの煮物・納豆・さつま芋の甘露煮・漬物	ご飯・味噌汁・白滝のたらこ煮・シュウマイ・人参とささぎの煮物・きのこ山菜の長芋達え・赤カブとネギとらっきょうの甘酢	ご飯・味噌汁・チーズ入ジャーマンポテト・山芋と干しいたけの煮物・たらこ昆布・納豆	ご飯・味噌汁・ささぎと白滝と天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・さつま芋甘煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・トビッコ・煮豆
昼	茄子とひき肉のカレー・コンソメスープ・コールスローサラダ・フルーチェ	帆立かき揚げ入おろしそうめん・南瓜の甘煮・ゴボウサラダ・杏仁豆腐とメロン	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・茄子とピーマンの味噌炒め・タラモサラダ(トマト添)・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・じゃが芋のそぼろ煮・玉子豆腐・フルーツみつ豆	ご飯・コンソメスープ・鶏から揚げの野菜あんかけ・水菜とベーコンのサラダ・洋梨・みかん	カレーライス・野菜スープ・茄子と野菜の揚げ浸し・胡瓜と水菜のチキンサラダ・パインとミカン	ご飯・味噌汁・生姜焼き(トマト・ブロックリー添)・うま煮・もずく酢
夕	ご飯・味噌汁・豚肩ロースの味噌焼(キャベツ千切添)・漬物・ほうれん草のお浸し	エビフライの玉子とじ丼・味噌汁・枝豆豆腐・もずくと竹輪の酢物・漬物	ご飯・味噌汁・鯖味噌焼・南瓜といんげんの煮物・ほうれん草のゴマ和え・漬物	エビ炒飯・カレースープ・わかめとえのきの酢味噌合え・エビと豆腐の玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぶと人参のそぼろ煮・水菜とトマトのサラダ・漬物	かに飯らしら風・味噌汁・餃子・アスパラと竹輪のピーナッツ味噌和え・しそ実	照焼丼・味噌汁・大根と水菜のチキンサラダ・豆腐の黒ゴマ棒々鶏
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ナルトと竹輪と厚揚げの煮物・炒め納豆・漬物・バナナ入フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮者・スパゲティサラダ・シュウマイ梅肉のせ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・野菜大豆煮・水菜と胡瓜のチキンサラダ・バナナと白桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・納豆・照焼チキンとレタスのサラダ・たくあん・胡瓜の奈良漬・メロン	ご飯・味噌汁・里芋といんげんの煮物・チキンあぶり焼き・漬物	ご飯・味噌汁・切干大根・レタスとトマトのサラダ・グルメステーキ・胡瓜の奈良漬	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・肉団子と茄子の炒め物・アスパラのベーコン炒め・竹輪とネギの酢味噌
昼	冷製トマスバゲティ・コンソメスープ・南瓜煮・バナナと桃	カツ丼・味噌汁・胡瓜と長いもの梅肉しそ和え・たくあん・桃	稲荷寿司・かけそば・里芋のそぼろ煮・ズッキーニと茄子のおろし揚げ浸し	親子丼・味噌汁・大根と山芋の煮物・ほうれん草のゴマ和え・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・ピーマンとししとうと南蛮の味噌炒め・漬物	カレーライス・コンソメスープ・大根サラダ・なま酢・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・そうめん汁・フルーツポンチ
夕	二色丼・味噌汁・豆腐サラダ・胡瓜の漬物・ピーマンの味噌炒め	ちらし寿司・味噌汁・煮しめ・刺身(マグロ・サーモン・ぶり)・なます	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ラーメンサラダ・切干大根の梅肉和え・胡瓜とかに身の酢物	マクロ漬けとかに丼・味噌汁・ささげと豚肉の炒め煮・わかめと竹輪の酢味噌和え・しそ実	三色丼・味噌汁・ササミサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・ワカメと胡瓜の酢物・酢豚・焼鮭	おにぎり・焼き鳥・つくね串・味噌おでん・焼きそば・鮭のチャンチャン焼・焼フランクフルト・チョコバナナ・漬物