

グループホームアウル 7月 山ユニット 献立表

	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					ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 煮物 切干大根の煮物	ごはん お吸い物 焼鯖 鶏の野菜煮 みかん	ごはん 味噌汁 鯖煮物 酢の物 玉子焼き
昼					ごはん スープ 鯖の味噌煮 ふきと天カマの煮物 ほうれん草の胡麻和え 芋餅	ピラフ 若布スープ エビチリ 湯葉豆腐 南瓜 サラダ エビチリ 大根のひき肉あんかけ	カレーライス スープ 牛蒡 サラダ 胡瓜の漬物
夕					ごはん 味噌汁 いか海老の刺身 牛蒡の天ぷら オホーツクとほうれん草の酢の物	ごはん 味噌汁 揚げ茄子 もやしとピーマンの卵とじ ぜんまいの煮物	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の白和え 長いもときゅうりの酢の物 もやしのお浸し
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 焼鯖 南瓜のそぼろあんかけ もやしの和え物 メロン	ごはん 味噌汁 目玉焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 焼鮭 キャベツと天カマの炒め物 たまねぎとミックスベジタブルとコンビーフのクリーム煮	ごはん 味噌汁 焼鯖 焼豚とミックスベジタブル	ごはん 味噌汁 春巻 焼ほっけ なめたけの中華和え	ごはん 味噌汁 焼ほっけ 巾着 水菜とトマトのサラダ	ごはん 味噌汁 焼きハンバーグ シュウマイ 黒豆 おくらと長芋の和え物
昼	冷やし素麺 切干大根の煮物 春巻と蓮根の天ぷらの盛り合わせ野菜添え 西瓜	サラダスパゲティ もやし スープ 大根サラダ 桃 ヨーグルト	焼そば 稲荷寿司 ほうれん草とピーマンのチキンスープ 茄子の雲揚げ	ごはん 味噌汁 焼肉 水菜添え 天カマとふきのゴマ炒め ささげのマヨネーズ和え	お好み焼き 焼そば スープ	ごはん 味噌汁 芋と いんげんの煮物 胡瓜とかまぼこの和え物 海老フライ	ごはん 具沢山の味噌汁 ロールキャベツ 天カマとささげの甘煮 スイカ
夕	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 沢庵 サラダ ところてん	ごはん 味噌汁 プルコギ 茄子とピーマンの味噌炒め 煮豆 とろろ芋	ごはん すいとん 肉団子の甘酢あんかけ 野菜炒めあんかけ風 冷奴	カレーライス サラダ 漬物 桃	ごはん 味噌汁 秋刀魚の煮付け 天カマと牛蒡のきんぴら もやしと青梗菜のマヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 鶏肉コンソメスープ	ごはん 味噌汁 豚肉のピカタ 長いもツナとの和え物 大根サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 玉子焼き ソーセージと玉ねぎの炒め物 煮豆	ごはん スープ ピーマンとソーセージの炒め物 にはら卵とじ 茄子と豚肉の炒め物 キャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけ 切干大根 若布サラダ	ごはん 味噌汁 焼きほっけ 切り昆布の旨煮 鶏肉玉子焼き 西瓜	ごはん 味噌汁 鮭のハラシ 野菜炒め 味噌田楽	ごはん 味噌汁 洋風煮物 煮豆 麻婆春雨 もやしと胡瓜のサラダ	ごはん 味噌汁 玉子焼き 秋刀魚の蒲焼 ホッキサラダ 漬物
昼	ごはん 味噌汁 ほっけの南蛮漬け風味 茄子の味噌炒め ささぎと胡瓜のマヨネーズ和え 胡瓜と長芋	オムライス 味噌汁 竹の子と天カマのおかか 和えポテトサラダ	ごはん 味噌汁 肉と野菜のたれ味 茄子とピーマンの味噌炒め ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 素麺 サラダ 胡瓜添え 海老のマヨネーズ炒め	カレーライス 味噌汁 牛蒡サラダ 西瓜	粕煮込みそば ごはん 焼きほっけ大根 おろしと若布添え ちくわと青梗菜の味噌マヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 生姜焼きサラダ付 焼きはんぺん マカロニサラダ
夕	ごはん シチュー 鶏肉の甘酢煮 もやしとハムの和え物 メロン	ごはん 味噌汁 野菜煮物 ほうれん草の和え物 カニカマサラダ	ごはん 味噌汁 鯉の煮付け 肉じゃが 煮 もやしと胡瓜とハムの和風ドレッシング和え	ごはん 味噌汁 ほっけフライ スパゲティ ミートソース サラダ 漬物 ふかしさつまいも	ごはん 味噌汁 ハンバーグ粉ふき芋添え ひじきと天カマの炒め物 胡瓜と長いもの酢の物	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め ソーセージと玉ねぎの卵とじ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしとピーマンのかレー風味炒め 切干大根
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 秋刀魚 ホッキのサラダ かぶのあんかけ	ごはん 味噌汁 玉子焼き 煮豆 納豆 ブロccoli	ごはん 味噌汁 目玉焼き 鯉の切り込み ヨーグルト 桃	ごはん 味噌汁 焼き鯖 玉子焼き ふきの煮物 南瓜	ごはん 味噌汁 焼き鯖 茄子と豚の重ね蒸し ほうれん草の煮物 南瓜	ごはん 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 煮物 昆布の一口巻き 水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 玉子焼き 中華春雨 煮豆
昼	スパゲティ スープ 白菜 サラダ 西瓜	あんかけラーメン フルーツヨーグルト もずく	ごはん 素麺 煮物 フルーツ	ごはん 味噌汁 rふきと天カマのゴマ炒め 卵豆腐 もやしときゅうりのドレッシング和え パインのヨーグルトがけ	ごはん 味噌汁 焼き魚 オクラの和え物 水煮と鯖のサラダ しその佃煮 大根おろしなめこ添え	ごはん 味噌汁 白身魚と野菜のコロッケ ほうれん草のお浸し 天カマピーマン炒め びわ	ミートスパゲティ スープ サラダ
夕	豆ごはん 豚汁 筑前煮 ほうれん草とまいたけの炒め物	チャーハン お吸い物 照り焼きチキン 野菜 たつぷり洋風煮物 大根と水菜のサラダ	ごはん 豚汁 大根 南瓜の甘煮 メロン	ごはん 味噌汁 牛カルビ焼き 心太 サラダ かぶの漬物	ごはん 味噌汁 かき揚げ 白菜のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 肉じゃが 枝豆のふくら揚げ トマト添え 胡瓜の酢の物	混ぜごはん 味噌汁 海老しんじょのあんかけ いんげんの胡麻和え 白菜としめじの酒蒸し
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 棒々鶏 シーチキン入り 玉子焼き しその佃煮 オクラとカニカマ	ごはん 味噌汁 湯葉豆腐 野菜あんかけ 焼き鯖 ゆで卵	ごはん 味噌汁 シュウマイ ほうれん草の卵とじ 梅昆布	ごはん 味噌汁 焼き鯖 エリンギのバター醤油炒め もやしとオクラの和え物 いんげんの胡麻和え	ごはん お吸い物 玉子焼き 焼き天カマ 茄子と海老のケチャップ炒め 煮豆	ごはん 味噌汁 餃子 切干大根 ウィナーきのこ炒め	ごはん 味噌汁 玉子焼き ハム 魚 ほうれん草
昼	かやくごはん 味噌汁 ブロccoliのマヨネーズ和えほっけ 枝豆のふくら揚げ	(土用の丑の日) ごはん 味噌汁 大根とシーチキンサラダ 胡瓜と長芋の酢の物	ごはん 澄まし汁 鶏マヨネーズ 大根サラダ オクラとたこの和え物	カレーライス 鶏のから揚げ 胡瓜とハムのサラダ オレンジ	牛丼 うどん 南瓜 胡瓜の漬物	ごはん 味噌汁 きのこ切干大根のあんかけ風炒め 秋刀魚 春雨と卵のサラダ	ごはん 豚汁 エビチリ 枝豆のふくら揚げ さば缶のサラダ 漬物
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げあんかけ 油この西京焼 卵の花	ごはん 味噌汁 ハムポテトピーマン オクラともやしの鰹和え 焼き茄子と豚肉の煮びたし	ごはん 具沢山汁 魚 鶏肉と海老と野菜の炒め物 オクラ入りとろろ芋漬物	ごはん 味噌汁 ポテトスパサラダ 長いもとめかぶの和え物 大根のひき肉あんかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の薄揚げ シーチキン サラダ 秋刀魚の塩焼き	ごはん お吸い物 ロールキャベツ 大根と竹の子の煮物 胡瓜とツナマヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ 高野豆腐の煮物 サラダ