

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
朝						ご飯・味噌汁・ミートボールの玉子とし・オクラとなめ茸の納豆和え・水菜とワカメのサラダ	ご飯・味噌汁・おから煮・納豆・エリンギとピーマンとベーコンの炒め物・胡瓜と竹輪のみずく(酢和え・キウイヨーグルト
昼						親子丼・味噌汁・切干大根・春雨サラダ・杏ヨーグルト	稲荷寿司・味噌汁・茄子の肉巻き・白菜のおかか和え・バナナヨーグルト
夕						ご飯・ポトフ・煮込みハンバーグ・長芋の和え物・さつま芋のハッシュドポテト	牛丼・お吸い物・長芋と野菜の納豆サラダ・南瓜のそぼろあんかけ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・白滝と天かまと椎茸のいんにく炒め・筑前煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・芋焼き・人参煮・天かま煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ニラ入玉子焼き・紅じゃこ・佃煮・たくあん・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・トラウトサーモン焼・大根おろし・マカロニサラダ・だし巻き玉子・紫蘇の実・大福煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニのカルボナーラ・なます・黄桃とパイ	ご飯・味噌汁・大和芋のなめ茸和え・胡麻ドレッシングサラダ・焼糠さんま・昆布のおふくろ煮	ご飯・すり身入おすまし・漬物入納豆・うま煮・南瓜サラダ・野菜入厚焼き玉子
昼	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・ラーメンサラダ・ささぎの胡麻和え・煮豆・卵の花	カレーライス・春雨といんげんの玉子スープ・かぶの煮物・大根ハンバーグ・すいか	冷やしラーメン・南瓜サラダ・コンソメスープ・桃缶	坦々うどん・水菜と豆腐のスープ・ポテトサラダ・里芋の煮っ転がし	胡麻おにぎり・ポトフ風スープ・鶏肉のみぞれ煮・ツナマヨグリーンサラダ・ゴールデンキウイ	カレーライス・エリンギスープ・ツナサラダ・コロケ(魚肉ソーセージ・キャベツ添)	トマトの冷製スパゲティ・ポトフ・あんずの甘漬
夕	ケチャップライス・味噌汁・餃子・ポテト・大根ととろろこんぶの酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・紫蘇の実・長芋とキャベツとピーマンの酢の物・おふくろ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・とんかつ・ほうれん草の白和え・大根と天かまの鯛みそ煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子とピーマンの味噌炒め煮・えのき茸と椎茸の玉子とし	ご飯・味噌汁・焼宗八・大根とフキの煮物・かに玉・トマトとロケッツのフレッシュサラダ	親子丼・うどん汁・胡麻豆腐・漬物・もずくと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜とハムのサラダ・いんげんのピーナッツ和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・おふくろ煮・たくあん・夕張メロン	ご飯・味噌汁・大根煮・納豆・南瓜煮	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・焼ほっけ・くるみじゃこ・青梗菜とかぶの鶏そぼろあんかけ・洋梨ゼリー	ご飯・味噌汁・メヌキ西京漬・おふくろ煮・トマトと玉ねぎとマカロニのサラダ	ご飯・味噌汁・焼豚と玉ねぎの玉子とし・かぶの漬物・南瓜とキャベツの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜あん・チーズとウィンナーと玉子の炒め物・昆布・オクラ・納豆・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と天かまの煮しめ・もずくと帆立の酢の物・洋梨のヨーグルト和え
昼	ご飯・味噌汁・ロールキャベツカレー風味・マカロニサラダ・トロピカルフルーツヨーグルト・紫蘇の実漬	海老かき揚げソーメン・梅ワカメおにぎり・えのき茸とワカメの酢の物・イカと白菜のあんかけ・じゃこの佃煮	ご飯・ニラ玉味噌汁・八宝菜・南瓜の甘露煮・スイカ	サラダソーメン・豚肉の茄子巻きフライ・ジャーマンポテト・漬物	ミートソーススパゲティ・中華スープ・シーチキンサラダ・朝から杏仁フルーツ	かけそば・ひじきの炒め煮・ほうれん草の白和え・キャベツと豚肉のお好み焼き・洋梨缶	天丼・味噌汁・なます・かぶの漬物
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・小松菜と油揚げの煮びたし・ラーメンサラダ・キウイシャーベット	ご飯・味噌汁・たらのから揚げ甘酢あん・餃子・煮しめ	ご飯・塩スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・たくあん・フルーツカクテル	ご飯・味噌汁・天ぷら(シシャモ・南瓜・ピーマン)・ゴーヤチャンプル・胡瓜と長芋の酢の物	ご飯・味噌汁・豚の味噌汁・高野豆腐といんげんの煮物・トマトとレタスのサラダ・たくあん	鶏ごぼうご飯・そうめん汁・オクラと胡瓜ととろろの煮物・野菜の麻婆あんかけ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ささぎと厚揚げとシーチキンの煮物・ほうれん草の白和え・小女子の佃煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・おでん(大根・玉子・がんも)・焼魚・胡瓜とワカメの酢の物・スイートポテト	ご飯・味噌汁・厚揚げ・昆布煮・南瓜煮・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・きのことトマトのグラタン・さつま芋の甘煮・バナナとキウイのホイップかけ	ご飯・味噌汁・おくら納豆・焼ウインナー・かぶのやわらか煮・ササミとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・おふくろ煮・トマトのさっぱりサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・胡瓜サラダ・大根煮・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・トラウトサーモンの西京漬け・めかぶと胡瓜とラッキョウの酢物・トマトサラダ・南瓜甘煮
昼	カレーライス・コンソメスープ・もやしのナムル・ゴールドキウイ・バナナとみかん缶	トマトパスタ・ピカタ・ほうれん草と椎茸のバターソース・コンソメスープ	野菜とハムの冷うどん・エリンギとベーコンとコーンのバター炒め・煮豆・桃のフルーチェ	天ぷらうどん・おにぎり・トマトと玉ねぎのサラダ	カツカレー・コンソメスープ・麻婆キャベツ・甘夏みかん	青菜おにぎり・味噌汁・酢豚・中華らげと胡瓜の和え物・オレンジヨーグルト	カレーライス・ワカメスープ・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・みぞれハンバーグ(ブロッコリー・煮卵添)・ポテトサラダ・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・目抜西京漬け焼・ひじきの炒め煮・ズッキーニの梅肉和え・中華わかめ	ご飯・味噌汁・豚肉と玉子のチリマト炒め・玉子おさらば・白菜のなめ茸和え・玉子豆腐・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・おから煮・白菜のなめ茸和え・玉子豆腐・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・餃子・煮しめ・水菜と竹輪のたらこマヨネーズ和え・バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁・ほっけと海老のフライ・帆立と水菜のサラダ・天かまと大根の煮物・洋梨缶	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・里芋といんげんの煮物・青紫蘇の実
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・焼売・煮豆・伊達巻	ご飯・味噌汁・たらの粕漬焼・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え・白桃缶	ご飯・味噌汁・じゃが芋・胡瓜とシーチキンのサラダ・大根煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・かぶと人参の煮物・胡瓜の浅漬け・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ニラ入玉子焼き・秋刀魚缶・昆布巻き	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・ひじきの煮物・長芋と胡瓜の酢の物・洋梨ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・たし巻き玉子・水菜とトマトとマカロニのサラダ・マンゴーのヨーグルト和え
昼	冷やしそば・玉子豆腐	冷やしそうめん・いんげん・ピーナッツ	チャーハン・冷やしそうめん汁・ほうれん草の胡麻和え・ズッキーニとソーセージの梅肉和え・甘夏みかん	おにぎり・豚汁・和風ハンバーグ・ズッキーニの煮込み・一口昆布・みかん	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・かぶの漬物・じゃが芋煮	カレーうどん・レタスと海老のサラダ・南瓜のそぼろあんかけ・カケルフルーツ	わかめおにぎり・味噌汁・青梗菜の中華炒め・さつま芋の天ぷら・ささぎのピーナッツ和え
夕	おにぎり(鮭・わかめ)・豚串・焼そば・チャンちゃん焼・味噌おでん(大根・玉子・天かま)・フランクフルト・チョコバナナ・漬物	ご飯・味噌汁・春雨スープ・生姜焼・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・から揚げの甘酢あんかけ・オクラとレタスのなめ茸和え・さつま芋甘煮	炊き込みご飯・味噌汁・塩鯖フィレ焼・ポテトサラダ・えのき茸と紫蘇わかめの佃煮	そば飯・ワカメスープ・エビチリ・胡瓜とチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根といんげんの煮物・キャベツのお浸しの梅肉和え・マッシュポテト	ご飯・味噌汁・ザンギの和風あんかけ・長芋の紫蘇ワカメ和え・ほうれん草としらすの胡麻和え
	31						
朝	ご飯・味噌汁・心太・かぼちゃ煮・玉子焼き・ニラ玉						
昼	お好み焼き・春雨スープ・ワカメしらすおにぎり・もやしのナムル・煮豆・フルーツカクテル						
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鱈のチーズ焼・紫蘇わかめ・白菜の紫蘇漬						