

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・ソーセージとほうれん草の炒め物・水菜と木耳の和え物・煮豆・とろろ芋	ご飯・味噌汁・大根と揚げと豚肉の煮物・おから煮・鮭フレックサラダ・南瓜のそぼろ煮・牛乳
昼						梅紫蘇おにぎり・ひやむぎ・ヒレカツ・白菜のお浸し・おかか和え	ご飯・味噌汁・ほっけのフライ・ほうれん草のお浸し・肉団子の野菜煮・切干大根の煮物・フルーツヨーグルト
夕						ご飯・味噌汁・かぶとつみれの煮物・手作り餃子・煮豆・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・鶏肉の野菜あんかけ・ほうれん草の胡麻和え・じゃが芋と天かまの煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・きのこの中華あんかけ・肉団子・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・煮玉子と大根和え・焼ほっけ・トマト・ささぎと山芋と天かまの炒め煮・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・照焼きチキン・ブロッコリーとゆで卵のサラダ・トマト・大学芋・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・じゃが芋と八木の炒め物・もずく酢・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の豚肉煮・豆腐ときのことベーコンのあっさり煮・焼鮭・ミックフルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草とツナの和え物・マカロニとソーセージのケチャップ炒め・杏のシロップ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とイカの煮物・焼紅鮭・スクランブルエッグ・煮豆・ハム・きんぴらごぼろ・牛乳
昼	ご飯・ラーメン・煮豆・焼そば・南瓜とさつま芋の煮物・かに玉	牛丼・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・サーモンマリネサラダ・スイカ	鶏そぼろご飯・味噌汁・じゃが芋と天ぷらの煮物・焼餃子・ミニトマト・スイカ	おにぎり・グリーン類・なめ茸おろし・大根のさっぱり煮・水餃子（ボン酢和え）	ご飯・味噌汁・エビチリ・肉じゃが・かすべのから揚げ・なめ茸冷奴・大根とレタスと人参のサラダ	カレーライス・中華スープ・五目おから・コールスローサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉炒め・玉子焼き・昆布と天かまの煮物・ブロッコリーとトマト
夕	カレーライス・ポトフ・煮豆・玉子豆腐の甘梅かけ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・酢豚・山菜と天かまの煮物・マカロニサラダ・小町巻き・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜とインゲンの煮物・焼つば鯿・大根おろし・キャベツの炒め物	チャーハン・味噌汁・牛肉コロッケ（レタスとトマト添）・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・きのこの中華炒め・いげんの胡麻和え・レタスとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・煮豆・鰯のホイル焼・トマト・南瓜甘煮あんかけ・フルーツサラダ・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・大根と厚揚げの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆・パイナップルヨーグルト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・オクラ納豆・きのこの玉子とじ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと豆腐と揚げの煮物・豚肉と人参とキャベツの炒め物・煮豆・たくあん・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・マカロニと八木のケチャップ風味・野菜炒め・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・里芋の煮物・コロッケ・ピリ辛昆布・ベーコンと玉ねぎの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻き・玉子焼き・トマト・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしの玉子とじ・ウインナときこの炒め物・焼鮭・かぶと挽肉のあんかけ煮・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・天かまとじゃが芋と鶏ひき肉の炒め物・ほうれん草とツナの和え物・ピーチヨーグルト・牛乳
昼	ご飯・かき揚げうどん・マグロの刺身・南瓜甘煮・スイカとピーチプリン	ご飯・鶏ごぼろ汁・南瓜のそぼろ煮・豚肉の茄子巻きフライ・白菜のお浸し・スイカ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ポテトサラダ・白菜のお浸し・スイカ	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・挽肉とじゃが芋の炒め物・冷奴・水菜サラダ・オムレツ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・切干大根の煮物・胡瓜とオホーツクの酢物・じゃが芋とピーマンのチーズ焼・焼魚	中華丼・味噌汁・トマトサラダ・煮豆・南瓜甘煮あんかけ・南瓜豆腐・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・糠にしん焼・カレーコロッケ・温野菜サラダ・玉子豆腐
夕	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・白菜としめじの豚焼き肉あんかけ・焼メヌキ・昆布巻き	ご飯・味噌汁・餃子・ソーセージの玉子とじ・じゃが芋と竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・お好み焼き・南瓜団子・おふくろ煮・ササミときこの梅和え・白桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子とピーマンの炒め物・春雨サラダ・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・肉じゃが・レタスとワカメのサラダ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・肉団子の揚げ煮・玉子豆腐・カニカマ・ニラの玉子とじ・長芋とオクラのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・南瓜のそぼろあんかけ・ささぎと芋の煮物・たらこ中華ワカメ・伊達巻
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・豚肉とキャベツと竹輪の炒め物・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・南瓜甘煮あんかけ・玉子焼き・モーニングサブとピーマンの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・生揚げと豚肉と竹輪の煮物・納豆・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子の炒め物・ペンのケチャップ炒め・タクウインナー・ミートボール・ゴールデンキウイ	ご飯・味噌汁・かぶとナルトの炒め物・ソーセージ炒め・煮豆・玉子豆腐・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豚肉と揚げの煮物・煮豆・納豆・豆腐とがんもとうずらの煮物	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・きんぴらごぼろ・さつま芋きんとん・茄子とピーマンのピリ辛炒め・プリプリ海老入りスクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・チキンカツ・スッキーニと鶏肉の炒め物・胡瓜の漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・がんもと大根の煮物・帆立の酢味噌・シーザーサラダ	冷麦・おにぎり・夏野菜のラタトゥーユ煮込み・ゴールデンキウイ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・天かまの煮物・ほうれん草のお浸し・餃子・野菜と蒸し鶏のサラダ	稲荷寿司・ソーメン汁・スッキーニと鶏肉のトマト煮込み・さつま芋の天ぷら・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・肉じゃが・玉子と挽肉としめじのチリソース・トマト炒め・焼鮭・煮豆	ご飯・鯖のあら汁・ふきと白滝の煮物・肉団子とピーマンのどろみ揚げ煮・伊達巻・ウインナー
夕	海老重井・豚汁・南瓜とさつま芋のあんかけ煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・麻婆キャベツ・かぶと挽肉のあんかけ煮・ひじきの煮物・トマト	チキンカツカレー・ハム野菜サラダ・小松菜とがんもの煮物	ご飯・味噌汁・海老の天ぷら・スッキーニときこの炒め物・煮豆・ブロッコリーサラダ	ご飯・なめこ汁・焼つば鯿・南瓜のあんかけ煮・かぶと鶏ひき肉と青梗菜のあっさり煮・黒豆	ご飯・味噌汁・煮豆・南瓜甘煮・かき揚げ・大根と厚揚げの煮物・ささぎと芋の炒め物	チャーハン・味噌汁・豚肉の生姜焼・おふくろ煮・じゃが芋の中華炒め・煮豆・小町巻き
	24	25	26	27	28	29	30
朝	おじや・味噌汁・焼ほっけ・五目おから・チキンナゲット・トマト・オクラ納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮・豚肉とキャベツの炒め物・昆布巻き・たくあん・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・じゃが芋のそぼろ煮・ほうれん草とツナの和え物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜甘煮・ソーセージ・鮭の粕焼・目玉焼き・さつま芋煮付けのあんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・じゃが芋の煮物・果物のヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・竹輪と青梗菜の煮物・ペンのケチャップソース・さつま芋・牛乳	ご飯・なめこ汁・豚肉と大根と揚げの煮物・里芋のそぼろ煮・納豆・たくあん・牛乳
昼	稲荷寿司・うどん・南瓜甘煮・ミートオムレツ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・魚の蒲焼・水菜の胡麻和え・トマトとブロッコリー・昆布巻き・帆立フライ	おにぎり・うどん汁・酢豚・おろしきのこ和え・みかん揚げの袋煮	ご飯・味噌汁・鯖竜田揚げ・海老とかいわれの揚げあんかけ・もずく酢・小揚げの袋煮	ご飯・ラーメン・焼鮭・切干大根・南瓜の醤油煮・白桃プリン	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・水菜サラダ・肉じゃが・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・油淋鶏・生ハムサラダ・揚げだし豆腐・さやえんどうとはんぺんの揚げ煮
夕	おにぎり・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・漬物・チョコバナナ・ジュース	ご飯・味噌汁・メンチカツ・蒸しキャベツ・トマト・南瓜煮	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ザンギの甘酢あんかけ・茄子とピーマンと椎茸の炒め物・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆで卵とトマト・昆布巻き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・南瓜煮・なめらか豆乳・がんも含め煮・蒸しキャベツ・ミニトマト	カレーライス・白菜の煮浸し・南瓜の甘酢あんかけ・漬物・梅昆布・梨	ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜甘煮あんかけ・がんもとさつま芋の煮物・焼ほっけ・煮豆
	31						
朝	ご飯・味噌汁・南瓜あんかけ・ニラの玉子とじ・焼鮭・四川風玉子焼・牛乳						
昼	ご飯・味噌汁・ジギスカン・茄子炒め・わかめの酢物・サラダ						
夕	ご飯・味噌汁・お好み焼き・さつま芋とインゲンの煮物・ササミとレタスのサラダ・もやしのナムル・白桃プリン						