

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ハム巻きポテトサラダ・もずくと帆立の酢の物・ニラ入玉子焼き	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・南瓜サラダ・胡瓜と茄子の塩漬	ご飯・味噌汁・オムレツ・大根の梅肉和え・胡瓜ともずく酢・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・松前漬・ホッキマヨ・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼・マカロニサラダ・チーズインオムレツ	炊き込みご飯・味噌汁・茄子とハンバーグの炒め物・ほうれん草の胡麻和え・大豆と小松菜の煮物	ご飯・味噌汁・ねぎ入だし巻き玉子・紅じゃこ・たくあん入納豆
昼	ご飯・味噌汁・カレーの煮付け・里芋のそぼろ煮・キャベツの梅肉和え・胡瓜の奈良漬	親子丼・味噌汁・ササミの胡麻和え・胡瓜の梅肉和え	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・スパゲティサラダ・もやしとスナックエンドウのソテー	冷しラーメン・すり身汁・大学芋・みつ豆	ご飯・豚汁・ハムカツ(かいわれ・紅じゃこ添)・梅かつおたくあん・ほうれん草のナメ茸和え	キーマカレー・煎り玉子・かぶと胡瓜の酢の物・ポトフ・ゴールデンキウイとオレンジのゼリー	スパゲティナポリタン・絹さやの玉子とじスープ・青梗菜のシーチキン和え・レタスのサラダ・オレンジ
夕	ご飯・照焼きチキン・きんぴら・ブロッコリー・芋と竹輪の味噌煮	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・トマトの玉子ソースがけ・帆立のかきあげ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・水菜とツナのサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・ニラ玉スープ・鶏肉のトマト煮こみ・白菜とツナのサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ブリ照り大根・ワカメの佃煮・ウニクラゲ	鮭入りおにぎり・冷しそうめん・もずくと水菜の和え物・漬物	豚肉のみぞれ丼・味噌汁・ラーメンサラダ・冷奴の梅ポン酢和え
8	9	10	11	12	13	14	
朝	鶏釜飯・味噌汁・焼つぼ鯛・南瓜煮・胡瓜の漬物	生姜ご飯・味噌汁・時鮭のムニエル・しらす干し大根おろし・黒豆・バナナ	ご飯・味噌汁・にしん漬・椎茸焼・シーチキンサラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・天かまと大根と人参の煮物・プリの照焼き・水菜サラダ	ご飯・カリフラワー入コンソメスープ・ベーコン入スクランブルエッグ・鶏肉のトマト煮・マカロニサラダ	鮭ときのこの炊き込みご飯・味噌汁・ポテトサラダ・うま煮	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・南瓜の煮物・松前漬・玉子焼き
昼	鮭弁当・味噌汁・杏仁豆腐	ハヤシライス・絹さやの玉子とじスープ・マカロニサラダ・紫蘇の実・黄桃入苺フルーチェ	冷しうどん・俵おにぎり・生ハムサラダ・ゼリーと果物のカクテルフルーツ	肉そば・稲荷寿司・カリフラワーのチーズ焼・トマトとレタスのサラダ・胡瓜の漬物	釜飯・味噌汁・プリの照焼・ポテトサラダ・ささみの白和え・カクテルフルーツ	カレーライス・ワカメスープ・胡瓜とシーチキンのサラダ・バナナ入フルーチェ	冷製トマトパスタ・ニラ玉スープ・ほうれん草とオホーツクのサラダ・トロピカルフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・焼餃子・胡瓜とラッキョウの酢の物・南瓜の甘煮	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・きのこのバターソテー・ほうれん草の胡麻和え	バーベキュー(焼き鳥・ウインナー・焼そば・さつま芋)・おにぎり・味噌汁・南瓜煮	炊き込みご飯・味噌汁・冷しゃぶ・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・さつま芋の天ぷら・水菜の梅肉サラダ	ご飯・味噌汁・肉巻き・ふきとがんもの煮物・きんぽらごぼう・トマト	キムチ炒飯・味噌汁・ナムル・バンバンジー
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・ほうれん草焼・白菜蒸し・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草の胡麻和え・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・里芋と豚肉と揚げの煮物・天かまと大根のだし煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜とレモンチキンのサラダ・明太子	ご飯・味噌汁・大根と人参と豚肉の煮物・ポテトサラダ・ワカメと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・だし巻き玉子・さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・春雨の中華サラダ・挽肉入玉子焼・煮豆
昼	冷しラーメン・ニラ玉スープ・里芋の鶏そぼろ煮・煮豆・白玉ぜんざい	天井(かき揚げ・茄子・インゲン)・味噌汁・かぶの浅漬け・ぶどう	海老とトマトのパスタ・大根の煮物・フルーツカクテル	枝豆ご飯・鶏そーめん汁・エビフライ・ピーマンフライ・水菜と大根のサラダ・カクテルフルーツ	天井(海老・さつま芋・ピーマン)・いんげんの胡麻和え・たくあん・バナナとみかん	ご飯・すり身汁・鶏のから揚げ・胡瓜の浅漬け	炒飯・玉子スープ・キャベツの梅肉和え・ジャーマンポテト
夕	ご飯・味噌汁・海老フライ・茄子フライ・白菜ポン酢和え・たくあん	ご飯・味噌汁・ふろふき大根・じゃが芋の挽肉煮・ねぎの酢味噌和え	ご飯・すり身汁・味噌おでん(大根・天かま・玉子)・鯖の西京焼・絹さやと舞茸の玉子とじ・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・白菜と鶏ひき肉の塩あんかけ・えのきの玉子とじ・水菜サラダ	カツ丼・味噌汁・明太子スパ・大根と水菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・漬物・ポテトサラダ	ご飯・青梗菜と豆腐のスープ・鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・みかんヨーグルト
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・天かまと大根と人参の煮物・白菜と鶏牛蒡の重ねあんかけ・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・かすべの煮物・納豆・かに玉	ご飯・味噌汁・銀鮭のムニエル・南瓜の甘煮・めかぶ・紫蘇ゼリー	ご飯・味噌汁・煮卵・かぶの煮物・鯉の花和え・昆布巻	ご飯・味噌汁・ポロニアソーセージとじゃが芋のバター炒め・焼ほっけ・さつま芋と南瓜の煮物	おじや・味噌汁・煮豆・さつま芋の煮物・昆布の佃煮・豚肉のキャベツ炒め	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・南瓜煮・椎茸焼・みかんヨーグルト
昼	豚汁・ご飯・サニーレタスのサラダ・味噌漬ほっけ焼・たくあん・煮豆・すいか	ご飯・お吸い物・ヒラメとマグロの刺身・もずく・じゃこ・サラダ・豆腐焼	カレーライス・玉子もやしスープ・ツナとほうれん草のソテー・パインと白桃	キムチ炒飯・玉子スープ・塩から揚げ・かぶと胡瓜の漬物	ご飯・玉子スープ・トンカツ・水菜とトマトのサラダ・サニーレタス	ひつまぶしちらし・すまし汁・ピーマンと塩昆布の和え物・南瓜の甘煮・胡瓜の奈良漬	冷しラーメン・鶏がらスープ・ささげの胡麻和え・おでん(大根・天かま・がんも)・桃
夕	ご飯・きのこ汁・メンチカツ(ブロッコリー・トマト添)・ほうれん草の白和え・大根の梅肉和え	牛丼・味噌汁・ささげの胡麻和え・サニーレタスのサラダ・胡瓜の奈良漬	カレーライス・玉子もやしスープ・ツナとほうれん草のソテー・パイン・白桃	ご飯・味噌汁・鮭フライ・茄子とピーマンの味噌炒め・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・コンソメスープ・ラーメンサラダ・鱈のムニエル・心太	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ポテトサラダ・サニーレタスのサラダ・オレンジ	ご飯・にら玉スープ・鶏肉のトマト煮こみ・ワカメと胡瓜の酢の物・オレンジ
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・パスタサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼塩つぼ鯛・里芋と天かまの煮物・大福豆・梅干	ご飯・味噌汁・大根と豚肉のあんかけ・納豆・パイン				
昼	納豆おろし冷麦(錦糸卵・胡瓜・トマト添)・南瓜の鶏そぼろ煮・イカとワカメの酢味噌和え・スイカ	和風パスタ・味噌汁・ブロッコリー・かぶの浅漬け・ソーセージ	カツ丼・味噌汁・さつま芋煮・漬物				
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のから揚げ・いんげんとソーセージの炒め物・胡瓜とラッキョウの酢の物・トマト	鶏肉のおろしポン酢・ご飯・味噌汁・ズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・手羽と大根の煮物・かぶの天かま煮				