

グループホームアウル 7 月 献立表
アウルⅡ

	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
朝		ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・ささみの竜田焼・焼鮭・煮豆・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大学芋・切干大根・スクランブルエッグ・豚肉とキャベツのカレー炒め・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・南瓜煮・ニラの玉子とじ・煮豆・玉子焼き・牛乳	ご飯・なめこ汁・肉豆腐・芋と天かまの煮物・納豆・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・目玉焼き・肉野菜炒め・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・白菜と芋と豆腐の煮物・煮豆・昆布煮・牛乳
昼		稲荷寿司・塩ラーメン・南瓜煮・トマトとバナナ	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の煮物・ポトフ・煮豆・つぼ漬・桃缶	炒飯・うどん汁・カレーコロッケ・煮豆・トマト	ちらし寿司・味噌汁・ハンバーグ・厚揚げの煮物・苺	かきあげうどん・稲荷寿司・南瓜の煮物・さつま芋の天ぷら・さくらんぼ	キーマカレー・玉子スープ・温南瓜・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・海老フライ・麻婆茄子・わかめと胡瓜の酢の物・煮豆・桃	かき揚げ丼・味噌汁・煮豆・漬物・胡瓜のトビッコ和え・パイナップルとキウイ	カレーライス・玉子スープ・野菜サラダ・煮豆・メロンと苺	ご飯・味噌汁・肉じゃが・海老チリ・茹と天ぷらの煮物・煮豆・かまぼこ	ご飯・味噌汁・八宝菜・糠秋刀魚焼・かぶと鶏肉の煮物・佃煮	ご飯・味噌汁・鱈フライ・煮豆・茄子の田楽・大根と椎茸と竹輪と鶏肉の煮物・ブロッコリー
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・目玉焼き・煮豆・漬物・ほうれん草のお浸し・小松菜と豚肉の炒め物・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・玉子焼き・ミートボール・薩摩芋煮・しば漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼・煮豆・ジャーマンポテト・南瓜甘煮・タラコ・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・スクランブルエッグ・昆布巻き・ひじき煮・おからハンバーグ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼ほっけ・紅じゃこ佃煮・きのこベーコンの中華炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・煮豆・ミートボール・納豆・焼つぼ鯛・ほうれん草とツナのポン酢和え	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・煮豆・秋刀魚の蒲焼・クリーミーコロッケ・松前漬・紅じゃこ・牛乳
昼	流しソーメン・海苔巻き・焼鯖寿司・スイカとさくらんぼ	混ぜご飯・豚汁・鶏の竜田揚げ・海老のしんじょう揚げ・蒸し南瓜・なま酢	豚肉炒飯・ざるそば・切り昆布と天ぷらの煮物・漬物・キウイ	三色冷しそば・おにぎり・豆腐と天かまの煮物・スイカとキウイ	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・山菜のおろし和え・煮豆・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ブロッコリー・大根と天かまと鶏肉の煮物・カニカマ・大根の酢の物	冷しラーメン・おにぎり・さつまいもとピーマンと茄子の天ぷら
夕	親子丼・味噌汁・南瓜煮・なま酢	ジンギスカン・おにぎり・ゆず豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鯖・おから・肉団子の甘酢炒め・茹の煮物	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・肉じゃが・昆布の佃煮・苺	中華丼・味噌汁・南瓜の甘煮・なま酢・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・にらの玉子とじ・スイートポテトサラダ	天井(鶏と玉子と海老)・味噌汁・おしるこ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ミートオムレツ・梅干・おふくろ煮・煮豆・牛乳	ひじきご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖とキャベツの炒め物・ウインナー・コロッケ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコンときのこの炒め物・南瓜煮・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・鶏大根煮・じゃこ佃煮・たくあん・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・玉子焼き・ベーコン・南瓜・バナナと梨・牛乳	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・ミートボール・茄子の油炒め・ジャーマンポテト・鯖とキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏つくね・煮豆・紫蘇若布・ウインナー・厚揚げの味噌煮・牛乳
昼	炊き込みご飯・ソーメン汁・ハンバーグ・ポテトサラダのハム巻き・南瓜煮	ご飯・豚汁・豚肉の生姜焼き(レタス添)・昆布の佃煮・たくあん・フルーツポンチ	カレーライス・玉子スープ・キャベツとウインナーの炒め物・フルーツ盛り合わせ	冷麦・稲荷寿司・鱈のフライ・胡瓜の漬物・フルーツポンチ	ちらし寿司・大根の玉子とじ・めかぶ酢・チョコバナナ	塩ラーメン・おむすび・茹の天ぷら煮・煮豆・キウイ	ご飯・味噌汁・大根と人参と椎茸と鶏肉の煮物・竹輪とオホーツクとツナのサラダ・煮豆・パイナップル
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・ところ天・ひじき煮・水菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とじ・焼つぼ鯛・漬物	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・おふくろ煮・かぶと竹輪の煮物	親子丼・味噌汁・おでん・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ロール白菜・たくあん・焼ほっけ・煮豆・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ささげと天かまの油炒め・トマト・ほうれん草と玉子のソテー	ご飯・味噌汁・焼鯖・肉じゃが・大根の味噌田楽・豚肉の茄子焼
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉子焼き・生姜焼き・煮豆・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・ベーコンポテト・目玉焼・黒豆	ご飯・味噌汁・豚大根煮・キャベツとウインナーと揚げ豆腐の炒め物・さつま芋の甘煮・ところ天	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鯖・ツナと胡瓜のサラダ・焼たらこ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・秋刀魚の蒲焼・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼・ポテトサラダ・南瓜煮・ニラの玉子とじ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・トマト・白菜のお浸し・煮豆・大根おろし・ツナ・昆布の佃煮・牛乳
昼	キーマカレー・玉子スープ・流しそうめん・フルーツ缶	鶏天井・味噌汁・キャベツの油炒め・南瓜煮	うどん・稲荷寿司・南瓜煮・洋梨	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつま芋煮・半熟玉子・すいか	ご飯・ミニラーメン・かすべの煮付け・大根と鯖缶の煮物・玉子焼き・トマト・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・大根と天かまと椎茸の煮物・焼鯖・小松菜の胡麻和え	稲荷寿司・うどん・茄子とピーマンの天ぷら・大根のなま酢
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・えのきの豚肉巻き・さつま芋煮・玉子豆腐・黒豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・白菜としめじの酒蒸し・もずく酢・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鯖・八宝菜・ほうれん草の胡麻和え・大根の味噌田楽	カレーライス・ささげと天かまの油炒め・煮豆・トマト	海老重・味噌汁・ハム巻きポテトサラダ・煮豆・胡瓜と木耳の和え物・八朔	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・切干大根の炒め煮・焼ほっけ・スイカ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きのこ野菜の炒め物・焼秋刀魚(大根おろし添)・黒豆
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・レタスのベーコン炒め・南瓜煮・じゃこ佃煮・秋刀魚の蒲焼	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・竹輪とささみの生姜焼き・焼宗八・カニカマ	ご飯・すまし汁・玉子焼き・じゃが芋と挽肉の炒め煮・ベーコンの塩コショウ炒め・八朔・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜甘煮・キャベツとハムの炒め物・煮豆・桃			
昼	ご飯・豚汁・大根と天かまの煮物・ハムと玉子の炒め物・煮豆・ほうれん草のお浸し・なま酢・カニカマ・こぶ	ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・じゃが芋とささげの煮物・糠秋刀魚・煮豆	うどん・若布おにぎり・焼肉生姜焼き・玉子味噌・なま酢	そば・稲荷寿司・レタスとハムのサラダ・トマト・煮豆			
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ニラの玉子とじ・ところ天	ご飯・味噌汁・おろし紫蘇ハンバーグ・切干大根・南瓜煮・白菜のお浸し	オムカレー・玉子スープ・大根のあんかけ・煮豆・なま酢・フルーツ	鱈なべ・おにぎり・南瓜煮・煮豆			