

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
朝			ご飯・味噌汁・スパイン チキンスティック・白菜とツ ナの和え物・ピリ辛きゅう り	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 茄子の煮浸し・納豆・胡瓜 の漬物	おじや・味噌汁・かぼちゃ 煮・カスベの煮漬け	ご飯・味噌汁・揚げ納豆・ 胡瓜とワカメのサラダ・大 根と厚揚げの煮物	生姜ご飯・味噌汁・煮豆・ 漬物・ブロッコリーとハム のサラダ
昼			豚丼・味噌汁・ヨーグルト 和え	ご飯・シチュー・胡瓜、 シーチキンサラダ	ミートソースパスタ・ワカメ スープ・ほうれん草サラ ダ・フルーツヨーグルト和 え	親子丼・味噌汁・ほうれん 草の胡麻和え・酢の物	カレーライス・ワカメス ープ・ラーメンサラダ・洋梨
夕			ご飯・味噌汁・めめきの西 京焼・白菜のナメタケ和 え・胡瓜の漬物・煮者	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 漬物	ひつまぶし・味噌汁・カリ フラワーのカレー炒め・小 松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ラーメンサラダ	ご飯・石狩鍋・胡瓜の漬 物・トマト
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃの 甘煮・スクランブルエッグ・ウ ィンナー納豆・小松菜の胡 麻和え	ご飯・味噌汁・鶏挽肉と玉 葱の炒め物・かぼちゃの 甘煮・バナナヨーグルト	おじや・味噌汁・かぼちゃ 煮・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・かぼちゃの 煮物・茄子焼・納豆	きのこの出し炊きご飯・味 噌汁・大根、人参、鶏肉 の煮物胡瓜とかぶの漬物	ご飯・味噌汁・大根、人 参、鶏肉の煮物、煮豆・ 昆布巻き・ワカメと胡瓜の 酢の物	おじや・味噌汁・白菜梅和 え・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・茄 子の油炒め・たくあん	豚丼・味噌汁・カニサラ ダ・ささげの胡麻和え	エビ、野菜のかき揚げ・冷 麦もやしのナムル・洋梨	カレーライス・中華スー プ・マカロニサラダ	ミートスパゲッティー・レタ スとベーコンのスープ・胡 瓜と玉子のサラダ	冷麦(玉子、胡瓜、葱、オ ホーツクのせ)・ほうれん 草、シーチキン和え・さつ ま芋のサラダ	ご飯・鮭シチュー・一口カツ ・水菜サラダ・八朔(缶)
夕	ご飯・味噌汁・塩サバ焼・ 小松菜とベーコンの炒め 物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・チカの天ぷ ら・酢豚・漬物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ ワカメサラダ・焼きとうも ろこし	親子丼・味噌汁・生ハム サラダ・心太	ご飯・味噌汁・酢豚・とうき び・あじうり	ご飯・味噌汁・焼肉・胡瓜 のサラダ・伊予柑・大根煮	ちらし寿司・お吸い物・白 菜の和風サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉とかぶ の煮物・昆布巻き・とうも ろこし・ウィンナー焼	おじやorサンドウィッチ・ 味噌汁・ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・里芋と天カ マの煮物・茄子、ピーマ ン、豚肉の味噌炒め・玉 子豆腐	ご飯・味噌汁・鮭焼・漬 物・煮物	おじや・味噌汁・煮豆・冷 奴	ご飯・味噌汁・大根煮物・ 芋味噌煮・鯖焼魚	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ ベーコンエッグ・胡瓜の酢 の物
昼	炒飯・中華風ワカメス ープ・かぼちゃ煮・胡瓜の漬 物・洋梨ヨーグルト	ご飯・豚汁・メヌキ粕漬け 焼・胡瓜とオホーツクの和 え物・大根味噌漬け・パ ナナヨーグルト	二色丼・味噌汁・小松菜と ささぎの胡麻和え・バナナ ヨーグルト・たくあん	塩ラーメン・おにぎり・らっ きよと水菜和え	冷し中華・スイカ	カレーライス・ベーコンと キャベツのスープ・胡瓜と ハムのサラダ・八朔	ご飯・味噌汁・手作りコ ロケ・里芋と鶏肉の煮 物・ゆずもずく
夕	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 胡瓜の酢の物・卵の花	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚 げ・大根と天カマの煮物・ 白菜の漬物	ご飯・豚汁・チンジャオ ロースささみサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・ささ ぎの煮物・たくあん・とうき び	ご飯・味噌汁・ぶりの塩焼 き・さくらんぼ・漬物	ご飯・味噌汁・メヌキの焼 魚・大根と豚肉の煮物・マ カロニサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜 の中華炒め・白菜の漬 物・スイカヨーグルト
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・すり身汁・納豆・大 根味噌漬け・にしん漬け・ 黄桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ホッケ焼魚・たくあん	サンドウィッチ・玉子スー プ・バナナヨーグルト・煮 豆	雑炊・味噌汁・水菜の煮 浸し・煮豆・白桃	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼 魚・かぶと鶏肉の煮物・納 豆	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・お でん(大根、がんも、ちく わ)・トマト	炊き込みご飯・味噌汁・漬 物中華サラダ
昼	ご飯・玉子とにらのスー プ・ハンバーグ大根おろし 添え・マカロニサラダ・煮 豆	ご飯・水菜と玉子とじス ープ・もやしと胡瓜の酢の 物・手作り餃子・湯でとう きび・さくらんぼ	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚 げ・ハム、レタスサラダ・ 洋梨	カレーライス・玉子スープ	中華丼・すり身汁・トマトと 大根のサラダ	ナポリタン・コンソメス ープ・大根サラダ・スイカ	梅じゃこソーメン・胡瓜と 大根の酢の物・みかん ヨーグルト
夕	ひつまぶし・御吸い物・胡 瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・さつま芋のサラ ダ・ほうれん草の胡麻和 え	焼肉丼・味噌汁・胡瓜、山 芋、オホーツクの酢の物・ 煮りんごヨーグルト和え	鶏そぼろ丼・味噌汁・冷 しゃぶ・たくあん	ご飯・味噌汁・豚ジンギス カン・胡瓜の漬物・イチゴ	ご飯・玉子スープ・鶏の唐 揚げ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ ハムサラダ・紫蘇巻き・ス イカ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ 煮・玉子豆腐・納豆・桃 ヨーグルト	おじや・味噌汁・ほうれん そうにお浸し・バナナヨ ーグルト和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草 とベーコンの炒め物・胡 瓜の漬物・黄桃	ご飯・味噌汁・カブの煮 物・鯖焼魚・漬物	ご飯・味噌汁・納豆・ハム サラダ・野菜炒め・桃ヨ ーグルト		
昼	塩野菜ラーメン・お稲荷さ ん・ほうれん草とナメタケ 和え	ご飯・玉子スープ・ハン バーグ・胡瓜とハムのサ ラダ	カレーライス・トマトス ープ・天カマ焼・フルーツポ ンチ	ソーメン・ポテトサラダ・さ さげの胡麻和え・メロン	ご飯・味噌汁・豚の角煮・ 大根、人参の生酢・ピー マン、茄子の味噌炒め・メ ロン		
夕	豚丼・味噌汁・湯で玉子 サラダ・焼りんごカスター ド和え	ご飯・味噌汁・銀ガレイの みりん漬け・アスパラサラ ダ・大根とささげの煮物	ご飯・味噌汁・山芋サラ ダ・ベーコン焼・カスベ煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・椎茸、ズッ キー二炒め・鶏肉、大根 煮・漬物		