

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
朝				ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・胡瓜の漬物・水戸納豆	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼スクランブルエッグ・煮豆・紫蘇味噌・トマト	ご飯・味噌汁・桜えびと白菜の和え物・キャベツと豚肉の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウィンナー・鯖の味噌煮
昼				味噌ラーメン・鮭ワカメおにぎり・マカロニサラダ	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草サラダ・みかん、洋梨	ご飯・ニラ玉スープ・エビフライ(トマト添え)・ラーメンサラダ・みかん、黄桃	冷麦・おにぎり
夕				ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢掛け・ほうれん草の胡麻和え茄子の浅漬け	五目ご飯・味噌汁・肉じゃが・コロッケ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・カブ煮・水菜サラダ・餃子	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉ひき肉の煮物・ほうれん草とベーコンのバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鮭焼魚・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・白菜のお浸し・天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草とベーコンの炒め物・紫蘇巻き味噌・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉としめじの炒め物・ウィンナー・カボチャサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・かぼちゃ煮・厚揚げ、なるとう煮
昼	カレーライス・味噌汁・胡瓜のサラダ・フルーツ	親子丼・里芋の煮物・キノコスープ・さくらんぼ、桃	ご飯・ニラ玉スープ・トマトの煮込むハンバーグ・コールスローサラダ・みかん、パイナップル	カレーうどん・梅紫蘇おにぎり・梨、みかん	お稲荷さん・味噌汁・胡瓜の漬物・春巻き・サラダ・みかん	ご飯・きのこすり身汁・豚冷しゃぶ・ささげの胡麻和え・たくあん	ミートスパゲッティ・玉葱としめじのスープ・大根サラダ・洋梨、みかん
夕	三色丼・味噌汁・ささみサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・カブ煮・オニオンサラダ	ご飯・冷しそうめん・ヒレカツ・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・レタスと胡瓜のサラダ・大根と天カマの煮物	中華丼・味噌汁・中華サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ポテトサラダ・黒豆・竹の子煮	お寿司(回転寿司)
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・ソーセージ、ピーマンの炒め物たくあん	三色丼・味噌汁・塩鯖焼・かぼちゃ煮・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・ほうれん草の胡麻和え煮豆	ご飯・味噌汁・赤魚焼・煮豆天カマと里芋の煮物	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・かぼちゃのそぼろ煮・たくあん	ご飯・味噌汁・かすべ焼・野菜炒め・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・納豆・ウィンナー焼・煮メ・漬物
昼	そうめん・混ぜご飯・カレーコロッケ(トマト、ブロッコリー添え)	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し挽肉とキノコの炒め物・バナナ	エビかき揚げ丼・冷麦・お稲荷さん・みかんと黄桃	ご飯・味噌汁・じゃが芋の塩煮・鶏の唐揚げ・胡瓜の漬物	カレーうどん・大学芋・大根、人参の生酢・キウイフルーツ	ご飯・水菜のスープ・鶏肉の照焼き・ニラとベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・ニラ玉と豚肉炒め・水菜とツナのサラダ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・竹の子煮・オニオンサラダ・野菜炒め	親子丼・味噌汁・コールスローサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・じゃが芋、人参のきんぴら・ほうれん草の胡麻和え	栗ご飯・味噌汁・タラのムニエル・肉じゃが・ピーマンのお浸し	牛丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	親子丼・味噌汁・ほうれん草のガーリックベーコンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・大根と手羽先の煮物・パプリカ、ほうれん草、ベーコンのバター炒め・白菜の漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・スクランブルエッグ・生揚げ、ツナ炒め	五目ご飯・味噌汁・チンゲン菜と鶏肉の中華炒め・かぼちゃの煮物・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・とろろ・ほうれん草煮・フキ煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・たくあん・餃子	ご飯・味噌汁・ソーセージ、ピーマンの炒め物・ブロッコリーとゆで玉子のサラダ・大根、人参の煮物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・天下カマ、ほうれん草の炒め物・ハム入りスクランブルエッグ・かぼちゃ煮
昼	とろろそば・挽肉と野菜あんかけ・ポテトサラダ・メロン	豚丼・味噌汁・胡瓜とハムの和え物・煮豆・たくあん・みかん、黄桃	ご飯・味噌汁・大根、挽肉煮・ささぎ、天カマ炒め・メロン	冷し中華・おにぎり・煮豆	松茸ご飯・そうめん汁・肉巻きホト・大根のドレッシング和え	ご飯・ニラ玉スープ・オムソバブロッコリー、ハム、トマトのサラダ・ささげと天カマの煮物	カレーライス・コンソメスープ・水菜のサラダ・白桃、黄桃
夕	チキンカレー・もやしとベーコンのスープ・レタスト胡瓜のサラダ・パイナップル	ご飯・味噌汁・焼魚・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・パスタ・ほうれん草の炒め物・生姜焼き	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・フライドポテト・バターコーン・パイナップル	ご飯・味噌汁・稲荷そば・冷しゃぶ	ご飯・味噌汁・から揚げ・きのこソテー・冷トマト	焼そば・そうめん・豚串・鶏串つくね・おでん(大根、玉子、天カマ)・チョコバナナ・すいか・稲荷寿司・うな重
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・白菜の梅肉和え・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ウィンナー焼・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ミートボール・漬物・かぼちゃ煮・野菜炒め	ご飯・味噌汁・茄子、ピーマン味噌炒め・煮豆・たくあん・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・舞茸、キャベツの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・竹の子煮・しめじ、ベーコン焼・煮豆・たくあん	
昼	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ハムカツ・サラダ・フルーツ	イカとえびのかき揚げと冷麦・胡瓜とオホーツクの酢の物・大学芋・お稲荷さん	ご飯・味噌汁・サラダ(キャベツトマト)・から揚げ	ご飯・味噌汁・アジフライ(レタス、トマト添え)・春雨の中華風和え物・うの花	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・べったら漬け・白桃とみかん	ご飯・味噌汁・冷しゃぶサラダ・ホッケ焼魚・いんげんの胡麻和え	
夕	ご飯・ポトフ・おろしハンバーグ・マカロニサラダ・すいか	ご飯・味噌汁・トマトサラダ・冷奴・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・豚肉、玉葱の胡麻炒め・天カマ、ふき炒め焼そば	カレーライス・味噌汁・八朔	ご飯・味噌汁・蒟蒻・野菜炒め・ワカメサラダ	三色丼・味噌汁・ほうれん草のトビッコ和え・大根と天カマ煮物	