

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼きしゅうまい・ベーコン、はんぺん炒め・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちの煮物・鮭焼魚・紫蘇味噌・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・ウィンナー・大根、天カマの煮物・ハム、チーズ入り玉子焼き・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・茄子焼・シュウマイ・ソーセージ焼・トマト、胡瓜、キャベツのサラダ
昼				オムライス・玉子スープ・スパゲッティサラダ・トマト・桃、梨	ちらし寿司・豚汁・煮豆・きゅうり、みかんの酢の物・フライドポテト	ご飯・味噌汁・タラフライ・芋もち・アメリカンドッグ・厚揚げの煮物	塩ラーメン・おにぎり・かぼちの煮物・ちくわのサラダ・トマト・みかん、パイ
夕				キーマカレー・玉葱スープ・じゃが芋と玉葱の煮物・ほうれん草のお浸し・みかん	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・ハンバーグ・ほうれん草、白菜のお浸し・煮豆・玉子焼き	中華丼・玉子スープ・キャベツと厚揚げの玉子とじ・白菜のお浸し	ご飯・すり身汁・ポパイサラダ・宗八・ハム巻きサラダ・オムレツ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・玉子焼き・ウィンナー・ホールコーン・ささぎ豆と芋の煮物	生姜ご飯・味噌汁・玉子焼きホッケ焼魚・ハムカツ・ほうれん草のツナ和え・バナナ	ご飯・キノコ汁・牛乳・玉子焼き・紫蘇昆布・茄子と天カマの煮物・玉葱の天ぷら・ピーマン炒め・みかん	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・キノコ、ベーコン炒め・目玉焼き・かぼち煮	ご飯・味噌汁・牛乳・椎茸とベーコンの醤油炒め・鯖焼魚・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・ほうれん草のトビッコ和え・鶏つくね・黒豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅焼鮭・カニカマ・ニラの玉子とじ・ポテトサラダ・唐揚げ
昼	ナポリタン・オニオンスープ・エビフライ・フキと天カマの煮物	カレーライス・かぼちの煮物・マカロニサラダ・みかん	焼そば・味噌汁・稲荷寿司・胡瓜とささみのサラダ・みかん、桃	三食丼(そぼろ、玉子)・スープ(ウィンナー、芋、玉葱)・胡麻豆腐・天ぷらと大根の煮物・洋梨	親子丼・胡瓜とささみのサラダ・かぼち煮・餃子・味噌汁	オムライス・ポトフ・サラダ・竹の子と厚揚げの煮物	お弁当(唐揚げ、ウィンナー、ブロッコリー、エビフライ、玉子焼き)・つくね・ハム巻きサラダ
夕	親子丼・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・もやしサラダ	混ぜご飯・冷麦汁・ほうれん草のお浸し・ハムと胡瓜の和え物・ゆで玉子	ご飯・味噌汁・めめきの糠漬け・大根と天ぷらの煮物・ホイコーロー・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・白菜のお浸し・豚肉の生姜焼	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・もやしの酢味噌和え・冷トマト・芋とささげの煮物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の炒め物・油揚げと胡瓜の炒め物・かぼちの煮物・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉、大根、椎茸の煮物・カスベの煮漬け・春雨サラダ・トマト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇昆布・ピーマン、ベーコン炒め・カレーの焼魚・胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・紅焼鮭・ニラの玉子とじ・ミートボール・ベーコンとキノコのバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・茄子の味噌炒め・野菜炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚かぼち煮・赤ウィンナー・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・玉子焼き・鮭焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの焼魚・ハム、ピーマンの炒め物・目玉焼き・きのこ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・ほうれん草のツナ和え・ホッケ焼魚・煮豆・昆布の佃煮
昼	混ぜご飯・挽肉入りオムレツ・味噌汁・茄子・すいか	かき揚げ丼・水団汁・ポパイサラダ・芋天ぷら・スイカ	冷麦・おにぎり・生酢の漬物・ポテトサラダ・トマト	親子丼・大根と油揚げの味噌煮・カニカマ・ほうれん草のお浸し・煮豆・ニラの玉子とじ	ミートスパゲッティ・スープ・ご飯・ポテトサラダ・ニラの玉子とじ・煮豆・すいか	栗入り混ぜご飯・味噌汁・トマト・煮物(天ぷら、大根、豚肉)・ホイコーロー	ご飯・すまし汁・鯖の竜田焼もやしと豚肉のナムル・フキの煮物
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつま芋と天カマの煮物・大根菜の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・芋もち・もやしサラダ・宗八焼魚・入り豆腐	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・玉葱と玉子の炒め物・大根、人参、鶏肉の煮物	冷しラーメン・ちらし寿司・とうきび・胡麻豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・ホッケ焼魚・ささぎ、天カマ、厚揚げの煮物・トマト	エビ丼・味噌汁・芋とささげの煮物・ブロッコリー・サラダ	ご飯・味噌汁・まめき焼魚・肉じゃが・かぼち煮・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・ウィンナー・目玉焼き・たこ天カマ、きのこ、野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅焼鮭・豚肉、ピーマン炒め・カレーコロッケ・里芋煮物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・煮豆・紅じゃこ・ホッケ焼魚・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・茄子、きのこの味噌炒め・胡瓜の塩もみ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・赤魚焼魚・ウィンナー・佃煮・ハムカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅焼鮭・コロッケ・玉子焼き・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・フキの煮物・とりつくね・ウィンナー・胡瓜の漬物
昼	松茸ご飯・うどん・コロッケ・春雨サラダ・フルーツポンチ	牛肉カレー・ゆで玉子・白菜のお浸し・ハムと胡瓜のサラダ・フルーツポンチ	中華丼・玉子スープ・かぼち煮・煮豆・トマト	うどん・お稲荷さん・ニラの玉子とじ・カニカマ・煮豆・バナナ	親子丼・味噌汁・スパゲティ・みかん	三色丼(挽肉、玉子、カニカマ)・味噌汁・芋の煮物のそぼろあんかけ・温野菜・みかん、パイ	カレーライス・フルーツポンチ
夕	親子丼・味噌汁・カスベ、カブの煮漬け・煮豆・ホールコーン・メロン	鮭ちらし・味噌汁・入り豆腐・芋団子	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉、椎茸、フキ、天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・ホッケ焼魚・カニカマ	ご飯・味噌汁・大根、芋の煮物・豚肉の生姜焼・宗八焼魚	冷麦(カニカマ、胡瓜、ハム)・おにぎり	ご飯・味噌汁・タラフライ・きのこの中華炒め・キャベツと天カマの炒め物・ブロッコリー・サラダ	うなぎ・焼とり・つくね・焼そば・おにぎり・焼き芋・冷麦・チョコバナナ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚かぼちの煮物・スクランブルエッグ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・チンジャオロース・紫蘇味噌巻き・鯖焼魚・鯖焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉、ピーマン炒め・紅焼鮭・玉子焼きかぼち煮	ご飯・味噌汁・牛乳・とろろ芋・オムレツ・煮豆・漬物・ほうれん草のお浸し・メロン	ご飯・味噌汁・牛乳・ささぎの天カマ煮物・サンマ焼魚・紫蘇味噌・鶏肉の竜田焼・メロン	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・目玉焼き・佃煮・きのこ野菜炒め	
昼	洋風寿司・味噌汁・煮豆・キャベツと天カマ炒め・キャベツの漬物	挽肉入りカレー・漬物・味噌汁・大根の煮物(そぼろあんかけ)・芋と茄子の炒め物・みかん、洋梨	炒飯・玉子スープ・ほうれん草の胡麻和え・茄子焼・煮豆・ベジタブルの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘辛揚げ・おから・春雨サラダ	玉子海苔巻き・そうめん汁・天カマと芋の煮物・大根、茄子の味噌和え	炊き込みご飯・じゃが芋と白滝の煮物・味噌汁・ほうれん草のお浸し・オムレツ・枝豆腐・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のはさみ蒸し・ホッケ焼魚・芋と大根の煮物	エビ丼・水団汁・冷おしるこ・ハム巻きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・サンマの焼魚・ピーマン、茄子の味噌炒め・コロッケ・トマト	冷しラーメン・芋団子・きのこの中華炒め・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆茄子野菜・かぼち煮・ほうれん草のお浸し	天丼・味噌汁・春雨サラダ・煮豆	