

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 |
|---|--|--|---|--|--|---|---|
| | 31 | | | | | 1 | 2 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・メバルの粕漬 け・水菜とソーセージのサ ラダ・南瓜煮・しめじと ベーコンの炒め物 | | | | | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・ニラの玉子とじ・ほう れん草のサラダ・大根の 煮物 | ご飯・味噌汁・南瓜の煮 物・ベーコンエッグ・ツナ オニオンサラダ・バナナ ヨーグルト |
| 昼 | ご飯・味噌汁・ニラ玉炒 め・もやしと梅肉和え・煮 物 | | | | | ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・胡瓜、ちくわの梅 和え・南瓜の煮物 | ご飯・玉子スープ・豚の チャーシュー・紅じゃこ・ス パゲッティサラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・茄子と油揚げの煮 物・ほうれん草、ちくわの 胡麻和え | | | | | ご飯・味噌汁・ポーク チャップマカロニサラダ・ ささみとスナッPEndウ の味噌和え | ご飯・味噌汁・レンコン 煮・コロケ・タンドリーチ キン |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ハムチーズ・ブロッコ リー、トマトサラダ・煮豆 | ご飯・味噌汁・天カマと キャベツの炒め・玉子焼 き・鮭焼き魚・南瓜の煮物 | ご飯・味噌汁・じゃが芋と ベーコン、玉ねぎのポト フ・小松菜の玉子とじ・鶏 肉とピーマンの醤油マヨ 炒め | ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・カレイのみりん 漬け・大根と人参の煮物・ しめじとベーコンの煮物 | ご飯・味噌汁・ゆで卵・ハ ム、ピーマン炒め・キャベ ツサラダ・バナナヨーグル ト | ご飯・味噌汁・サバ焼き 魚・煮物・炒め納豆・水菜 のサラダ | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・南瓜の煮物・胡瓜サ ラダ |
| 昼 | 五目うどん・依にぎり・え のきの胡麻和え・漬物 | 冷やしラーメン・うま煮・野 菜の肉巻き | ご飯・味噌汁・ほうれん草 とベーコンのバター醤油 炒め・カレーコロケ | かつ丼・玉子スープ・春雨 スープ・エビチリ・キウイ | カレーライス・コンソメス ープ・キャベツとハムのサラ ダ・南瓜団子 | 肉丼・野菜スープ・麻婆茹 子・フルーツ缶詰め | ミートスパゲッティ・フ ルーツヨーグルト・ポテト サラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・大根と豚肉 の煮物・茄子、ピーマン、 舞茸の味噌炒め・もやし の梅和え | ご飯・味噌汁・和風ハン バーグ・大根と人参の煮 物・ニラ玉・ブロッコリーサ ラダ | オムライス・味噌汁・胡瓜 とレタスのサラダ・茹と竹 の子の煮物 | ご飯・中華スープ・餃子・ 煮物・もやしサラダ | 生チラン寿司・つみれ汁・ 鶏肉のから揚げ・フライド ポテトとろてん | ご飯・味噌汁・大根、人参 のそぼろあんかけ・さつま 芋サラダ・茹と油揚げの 炒め物 | 塩ラーメン・わかめおにぎ り・たくあん・もやしとちく わの和え物・おふくろ煮 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・サンマの蒲 焼・白菜のお浸し・茄子、 しめじ、ベーコンのケ チャップ炒め | ご飯・味噌汁・ハムエッ グ・ほうれん草のなめ茸 和え・茹の煮物 | ご飯・味噌汁・豚肉と茄子 の炒め物・煮豆・水菜の サラダ | ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・胡瓜、レタス、 ツナのサラダ・茄子と天カ マの煮物・ピーマン、ベー コンの炒め物 | ご飯・味噌汁・ちくわ入り スクランブルエッグ・サバ 焼き・煮煮豆・白菜となめ 茸和え・ハムとしめじの炒 め物 | ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・ベーコンソ テー・煮豆心太 | ご飯・味噌汁・マカロニサ ラダ・豚肉と大根の煮物・ たくあん・南瓜煮 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ 肉じゃが・胡瓜の漬物・パ インヨーグルト | カレーライス・玉子スー プ・ほうれん草の炒め物・ フルーツ | 冷やし中華・お稲荷さん・ 煮豆・南瓜の煮物 | 中華丼・玉子スープ・ラ メンサラダ | ご飯・味噌汁・天ぷら・煮 物 | ご飯・スープ・肉じゃが・マ カロニサラダ | お稲荷さん・五目そば・小 松菜のお浸し |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼 き竹の子煮 | かつ丼・味噌汁・たくあ ん・セロリのきんぴら | ご飯・味噌汁・青梗菜の そぼろあんかけ・きんぴら ごぼう・塩サバ焼き | ご飯・味噌汁・春雨・ハム カツレンコンの煮物・マカ ロニサラダ・ほうれん草の 油炒め | ご飯・味噌汁・タラムニエ ル・ポテトサラダ・煮豆・天 カマ、ささぎ煮 | 親子丼・味噌汁・トマト、 キュウリのゴマドレサ ラダ・大根、人参の煮物 | 鶏五目御飯・味噌汁・南 瓜煮和風サラダ |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・焼き鳥缶・ 味噌漬け・玉子、胡瓜、 キャベツサラダ・大根、天 カマ煮 | ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケポテトサラダ・煮豆・ 漬物 | ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・鮭、マイタケ、 ベーコンの炒め物・南瓜 煮・カニカマと小松菜のサ ラダ | ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・水菜、胡瓜のサ ラダ・塩サバ焼き・納豆 | ご飯・味噌汁・大根、鶏肉 の煮物・白菜とウィンナー の炒め物・胡瓜とキャベ ツの中華クラゲ和え | ご飯・味噌汁・南瓜煮・目 玉焼き・胡瓜サラダ | ご飯・味噌汁・茄子の煮 びたし・ほうれん草の炒 め物・みかん缶 |
| 昼 | カレーライス・スープ・フ ルーツカクテル・ポテトサ ラダ | ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・竹の子、フキ煮・ 白菜、中華クラゲ和え・メ ロン | ご飯・コンソメスープ・和 風ハンバーグ・マカロニ サラダ・煮物 | 豚丼・卵スープ・胡瓜と長 いもの梅和え・茄子と油 揚げの煮物 | 冷やし中華・大根の煮物・ 白桃 | ご飯・味噌汁・チーズ入り スクランブルエッグ・ミック スベジタブル・マカロニサ ラダ | うな丼・そうめん・焼き鳥・ 焼肉・焼きそば・みそおで ん |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鶏の唐揚 げ・マカロニサラダ・心太 | 中華丼・スープ・フキと揚 げの煮物・ほうれん草の お浸しみかん | ご飯・味噌汁・ささみのカ レー風味焼き・きんぴらご ぼう・茄子とピーマンの味 噌炒め | ご飯・味噌汁・南瓜の煮 物・シュウマイ・ほうれん 草の炒め物・胡瓜の酢の 物 | ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 冷奴・煮物 | ご飯・味噌汁・茄子、油揚 の炒め物・肉じゃが・胡 瓜、キャベツの漬物 | お稲荷さん・うどん・チキ ンナゲット・桃 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ピーマン、 きのこ、ウィンナー炒め・ 茄子と揚げの煮物・子持 ち昆布 | ご飯・味噌汁・ささみと ピーマンの醤油マヨ炒め・ 南瓜煮・水菜とソーセジ のサラダ | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ブロッコリーとカニカマサ ラダ・ホッケ焼き魚・赤ウ ィンナー・里芋の煮物 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・煮物・たくあん・豚肉 炒め | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ウィンナー・煮物・コール スローサラダ | ご飯・味噌汁・鯖のみりん 焼き・里芋煮・胡瓜のサラ ダ・もずく | ご飯・味噌汁・ウィンナー 入りスクランブルエッグ・ 胡瓜とキャベツのサラダ・ ほうれん草の胡麻和え・ 鶏ごぼう |
| 昼 | カレーライス・ニラスープ・ 玉子サラダ | 三食丼・そうめん・ささみ のサラダ・スイカ | 冷やしラーメン・大学芋・ スイカ | ご飯・味噌汁・マカロニサ ラダ・大根の煮物 | おにぎり・ミートスパゲ ッティ・スープ・コロケ・桃 | 五目うどん・おにぎり・漬 物・キウイ | ご飯・味噌汁・コロケ・煮 物・サラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・野菜炒め・ ほうれん草のツナ和え | 炒飯・味噌汁・和風サラ ダ・スイカ | ご飯・味噌汁・鶏のから揚 げ・天カマ、芋の煮物・胡 瓜の浅漬け・とろろ梅肉 和え | 親子丼・味噌汁・白菜の お浸し・桃 | ご飯・味噌汁・焼きそば・ とろろ・パイン | 豚丼・お吸い物・ポテトサ ラダ・煮しめ | ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 大根、人参、鶏肉の煮 物・鮭焼き魚 |