

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・つくね・トマトポテトサラダ・ニラの卵焼き・胡瓜の浅漬け	ご飯・中華スープ・鶏そぼろとかぶのあんかけ・カステルの煮付け・シュウマイ・ブルーベリー					ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・肉入り野菜炒め・マカロニサラダ
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ブロッコリーサラダ紫蘇味噌漬物	おにぎり・天丼そば・レタスサラダ・茄子のぼん炒め・たくあん・インゲン豆のオイスター炒め					ご飯・味噌汁・生姜焼き・トマトとツナのサラダ・カレーコロッケ
夕	天丼・ほうれん草の白和え・そうめん汁・ブルーベリー、ラズベリー	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の炒め物・ほうれん草のお浸し・大根と人参の煮物・フルーツ					カレー・スープ・ほうれん草のバター炒め・煮豆・みかん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・鮭の焼き魚・ピーマンと天ぷら炒め	ご飯・味噌汁・海老とソーセージのフリッター・ほうれん草とコーンの卵焼き・佃煮・トマトとハム	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蕎麦の煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・オムレツ・ポテトサラダ・ウィンナー・さつま芋甘煮・細昆布煮付け	ご飯・味噌汁・卵焼き・胡瓜の浅漬け・茄子と天カマ炒め・鮭の焼き魚	おじや・味噌汁・煮物・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の煮物・焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・ウィンナー・トマト・胡瓜
昼	焼き鯖丼・味噌汁・おから煮・ジャーマンポテト・キャベツと昆布の浅漬け・バナナ、イチゴ	ご飯・味噌汁・茄子のあんかけ・ポテトサラダ・さんまときこの炒め・桃、バナナ	ご飯・味噌汁・八宝菜・大根の煮付け・バナナフルーツ	お稲荷さん・冷や麦・ほうれん草の胡麻和え・コールスローサラダ	ご飯・シジミ汁・ほうれん草のあんかけ・バラ肉ときこの炒め・桃	塩ラーメン・炒飯・さんまとトマト炒め・ポテトサラダ、桃	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンの油炒め・スパゲッティサラダ
夕	ご飯・味噌汁・和風茄子麻婆・ほっけと大根おろし・いちごとバナナ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ラーメンサラダ・かぶの煮物	エビ重・味噌汁・さつま芋甘煮・冷やしラーメン	ご飯・味噌汁・コロッケ・豆腐のあんかけ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・揚げ茄子・大根の煮物	そうめん・天ぷら・胡瓜の酢の物・かきたま汁	カレーライス・玉子スープ・ポテトサラダ・煮豆・パイナップルとバナナ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・煮豆・チーズ・ハムカツ・おから煮・ひじき	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮ひじき煮・オムレツ・大根煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・ミートボール・胡瓜とキャベツの浅漬け	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ミートボール・さんまの蒲焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜入り卵焼き・大根、天カマ煮・煮豆・紅鮭焼き魚・ソーセージ	おじや・味噌汁・茄子の味噌炒め・赤魚焼き魚	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・豆腐のあんかけ・ほうれん草のなめ茸和え
昼	冷や麦・天ぷら(さつま芋、ピーマン)・バナナ・トマト	おにぎり・ソーメン・バラ肉ときこのあんかけもやし	ペペロンチーノ・おにぎり・玉子スープ・芋の甘辛煮・煮豆	冷やしラーメン・稲荷寿司・ハーブの味噌汁・大根、ブロッコリー、天カマ、鶏肉の炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・春巻き・肉団子・桃	ご飯・味噌汁・焼うどん・ピーマンきんぴら・みかん	ちらし寿司・冷や麦・オニオンライス・唐揚げ
夕	お好み焼き・おにぎり・味噌汁・心太・バナナ・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とカニカマの酢の物・ブロッコリーの炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・目玉焼き・大根の煮物	カレーライス・ポトフ・煮豆・茄子、ピーマンの煮びたし・胡瓜、みかんの酢の物	ざるそば・ズッキーニの煮物・フルーツポンチ	ちらし寿司・そうめん・くらげと胡瓜の和え物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉のオイスター炒め・ほうれん草のなめ茸和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・玉子焼き・茄子の漬物		ご飯・味噌汁・大根と天カマ煮・鶏ひき肉と茄子炒め・小松菜の卵とじ	おじや・味噌汁・鯖焼き魚・ズッキーニ、ウィンナー炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子、ピーマンの味噌炒め・ほっけ焼き魚・シュウマイ・さきぎ、人参煮・さくらんぼ	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・キャベツ炒め・粗挽きウィンナー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・トマト・ほっけ焼き魚・紫蘇巻き・ポテトサラダ・バナナ
昼	ご飯・ニラ玉スープ・キャベツ・シュウマイ・トマト・紫蘇実漬け・天カマと昆布の煮物・春雨サラダ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・キャベツとソーセージのマヨ炒め・フルーツ、ポテト、胡瓜のサラダ	ご飯・スープ・旨たれの豚もやし・小松菜のチャンプルー・人参と胡瓜のサラダ・むね肉のから揚げ	キーマカレー・玉子スープ・芋団子・煮豆・紫蘇の実・フルーツ	牛丼・味噌汁・ポテトサラダ・かぶの煮物・煮豆・フルーツ	冷やしラーメン・大根と人参もやしとブロッコリーのサラダ	家族会 焼き鳥・焼きそば・うな丼・ソーメン・ソーセージ稲荷寿司・チョコバナナ
夕	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・きんぴらごぼう・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・野菜スープ・煮込みハンバーグ・じゃが芋のきんぴら・アスパラ缶・トマト	ご飯・味噌汁・焼肉・つくね・白菜とほうれん草のなめ茸和え・大根の煮物	豚丼・温野菜・漬物・ふき煮とうきび・味噌汁	ご飯・味噌汁・鶏ごぼう・ほうれん草のお浸し	ご飯・玉子コロッケ・鶏肉のポトフ・しらすと椎茸のバター炒め・胡瓜の漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・キャベツとハムのサラダ・さつま芋の甘煮鯖焼き魚
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・エビマヨ和え・煮豆・玉子焼き・ほうれん草のお浸し	鮭ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・蕎麦の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子、ピーマン炒め・天カマ炒め・紅鮭焼き魚・シュウマイ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・天カマ炒め・さきみチーズカツ・レタス、ハム炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・ほうれん草入り玉子焼きウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・シュウマイ・大根、天カマ煮・目玉焼き・茄子、ピーマン炒め	おじや・味噌汁・大根の煮物・春雨サラダ
昼	玉子海苔巻き・豚汁・冷や麦・スイカ	ご飯・ハンバーグ・ピーマンと塩昆布炒め・キャベツのスープ・フルーツ	ご飯・おにぎり・味噌汁・春雨焼きそば・みかん、桃	ご飯・すまし汁・ロールキャベツ・ハムのチーズ巻き・キャベツのお浸し・フルーツヨーグルト	ご飯・すまし汁・トマトと胡瓜のサラダ・きのこと鶏肉の炒め物・バナナ	豚丼・味噌汁・人参と大根のあんかけ	ご飯・味噌汁・餃子・揚げの袋煮・冷奴・桃缶
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・胡瓜の酢の物・心太	夏野菜カレー・煮豆・ポテトサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・鶏肉と大根の煮物・焼き茄子・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉のカレーマヨ味・大根の煮物・トマトと胡瓜のサラダ	ご飯・冷麦・ニラ玉とじ・宗八焼き魚・胡瓜の酢の物・すいか	生姜焼き丼・味噌汁・白菜の和え物・胡瓜の漬物	カレー・スープ・白菜のお浸し・青梗菜としめじ炒め・スイカ