

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・目玉焼き・コーンクリームコロッケ・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・ソーセージの卵とじ・蒸し鶏サラダ・プレーンヨーグルト・エビシューマイ・煮豆					ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・肉団子・シューマイ・玉子味噌・佃煮
昼	おにぎり・コンソメスープ・ハンバーグ・パスタ・ポテトサラダ・みかん、バナナ	おにぎり・スープ・鶏のから揚げ・ほうれん草の胡麻和え・豆腐炒め					おむすび・スープ・ラーメン・サラダ・唐揚げ・筑前煮
夕	冷やしラーメン・ピーマン、茄子のはさみ揚げ・冷トマト	親子丼・味噌汁・ジャーマンポテト・胡瓜とツナのサラダ					チラシ寿司・味噌汁・ソーセージ炒め・芋団子
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムカツ・シューマイ・酢豚・トマト・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・胡瓜の胡麻和え・ひじき・さんま蒲焼・スクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・卵焼き・コロッケ・ささぎと天カマの煮物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・ミートオムレツ・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・牛肉コロッケ・煮豆・キャベツ炒め・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・シューマイ・茄子の味噌煮・玉子焼き・カニカマと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・アメリカンドッグ・スイートポテト・サラダ・鶏つくね
昼	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・キャベツ和え・おから・フルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉のチーズ紫蘇巻き・胡瓜ともやしのなめ茸和え・フルーツ	炒飯・味噌汁・玉葱、天カマの炒め物・さつま芋サラダ・豚肉のチーズ巻き・みかん	三食丼・スープ・ラーメン・サラダ・金時豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビフライ・春雨サラダ・じゃが芋の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・さつま芋のサラダ・大根の煮物白玉あんこ	炒飯・ソーメン・天ぷら・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・麻婆茄子・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・海老カツ・茄子焼き味噌ぞえ・天カマとかぶの煮物	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・切昆布と豚肉炒め・さんまの蒲焼き・ささみ野菜サラダ	カレーライス・南瓜コロッケ・人参サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜の胡麻和え・ソーセージ炒め	生姜ご飯・冷やしラーメン・茄子とピーマンの焼き物味噌添え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・蕎麦と天カマ油炒め・フルーツ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほうれん草とウィンナー炒め・ハムカツ・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱、天カマ炒め物・ソーセージ・コーンコロッケ・フレンチトースト	ご飯・玉子スープ・目玉焼き・牛乳・煮豆・生姜焼き・さんま缶詰	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートボール・紫蘇味噌・チーズ入りスクランブルエッグ・さつま芋の煮物・コーンバター・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほうれん草とベーコン炒め・鯖焼き魚・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・紫蘇味噌・茄子の味噌炒め・コーンとハム炒め・天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ラム肉焼き・天カマ炒め・煮豆・鯖焼き魚・フルーツ
昼	ご飯・ソーメン・鶏肉、ハムのチーズのはさみ揚げ・大根、人参のシーチキン和え	二色丼・ニラと玉子のすまし汁・大学芋・冷奴・鮭のホイル焼き	塩ラーメン・お稲荷さん・ポテトサラダ・みかん、桃	ソーメン・稲荷寿司・天ぷら胡瓜と人参のエノキ和え・フルーツ	エビフライ丼・スープ・ラーメン・サラダ・フルーツ	鯖ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ホイコーロー・フルーツ	チラシ寿司・ソーメン・鶏のから揚げ・玉葱のカツオ和え
夕	おにぎり・味噌汁・焼きそば・春雨サラダ・豚肉と玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ブロッコリー・おから・桃缶	天津飯・味噌汁・茄子と豚肉の胡麻味噌炒め・冷奴・なめ茸添え	ご飯・味噌汁・餃子・サンマ蒲焼き・ホイコーロー・煮豆	チラシ寿司・味噌汁・春雨・焼き魚・果物	そばめし・心太・卵焼き・煮豆・フルーツポンチ	カレーライス・コロッケ・フルーツ・キャベツとゆで卵
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草とハムの炒め物・煮豆・ハムカツ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紫蘇味噌・天カマと蕎麦の煮物・茄子焼き・鶏つくね	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・豚肉の生姜焼き・さんまの蒲焼き・ささみチーズ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・佃煮・玉葱、茄子の味噌炒め・コーンハム炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さつま芋甘煮・紅鮭焼き魚・佃煮・もやしとソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・シューマイ・鯖塩焼き・豚肉の生姜焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・ハムカツ・茄子肉味噌炒め・バナナ
昼	おにぎり・ジャーマンポテト・冷麺・パスタ・スープ・フルーツ	ご飯・シチュー・スープ・ピーマンの肉詰め・甘酢あんかけ・トマトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ソーメン・天丼・煮豆・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・野菜の煮物・さつま芋サラダ・胡瓜スティック	牛丼・味噌汁・ラーメン・サラダ・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・肉巻きしめじ・キャベツの卵とじ・さつま芋のサラダ・胡瓜、さつま揚げの炒め物	家族会 うな井・焼きそば・味噌おでん・焼き鳥・焼きいも・そうめん・チョコバナナ
夕	お好み焼き・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・切昆布と天カマ炒め・餃子・ゆで卵	おにぎり・味噌汁・コロッケ・ソーセージ炒め・ホイコーロー	海老丼・味噌汁・白菜のお浸し・コーンバター・心太	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・蕎麦と厚揚げの油炒め・ホイコーロー	カレーライス・煮豆・コーンハム炒め・胡瓜の塩もみ・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・天カマ、玉葱炒め・ウィンナー
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・ちくわの炒め物・胡瓜、カニカマ和え・シューマイ・さんま蒲焼・豚肉の竜田揚げ	ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り玉子焼き・鶏肉の龍田焼・紅雑魚・茄子焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草のベーコン炒め・目玉焼き・さんま蒲焼・佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・鯖焼き魚・コーンクリームコロッケ・ピーマン、ソーセージ炒め・小松菜のお浸し	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ニラの卵とじ・大根・サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・宗八焼き魚・玉子焼き・ピーマンとウィンナーの炒め物・アメリカンドッグ・芋とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま蒲焼・シューマイ・玉子焼き・ソーセージ炒め・茄子焼き
昼	オムライス・スープ・鶏ささみ野菜サラダ・フルーツ	三食丼・スープ・ラーメン・サラダ・玉葱のおかか和え・フルーツ	カレーグラタン・玉子豆腐・きんぴらごぼう・味噌汁・鶏肉と野菜サラダ	おにぎり・味噌汁・挽肉のチーズ巻き・さつま芋のサラダ・玉葱の天カマ煮物・スイカ	エビフライ丼・味噌汁・ポテト、シーチキン・サラダ・フルーツ	味噌野菜ラーメン・おにぎり・ほうれん草のなめ茸和え・大根と芋の煮物・スイカ	おむすび・ソーメン・揚げ出し豆腐・野菜サラダ・フルーツ
夕	生姜ご飯・味噌汁・玉葱の卵とじ・キャベツ・シューマイ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・麻婆春雨・スイカ	ご飯・味噌汁・赤魚みりん漬け・エビと白菜のあんかけ・大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・つくねと茄子の炒め物・白菜とほうれん草の胡麻和え	カレーライス・コーン・スープ・もやしの甘辛和え	ご飯・味噌汁・チーズ巻きのフライ・ほうれん草の胡麻和え・春雨サラダ・トマト	肉井・野菜あんかけ卵とじ・餃子