

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	5	6	7
朝	ご飯・スープ・豚、茄子炒めスクランブルエッグ・カニクリームコロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・肉団子・ホットドッグ・胡瓜のハム巻き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン、トマト・きんぴらごぼう・コーンとほうれん草炒め・照り焼きチキン	おにぎりorパン・きんぴらごぼう・スープ・コーンエッグ・胡瓜サラダ・ウィンナーの中華炒め	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・レタス、胡瓜のサラダ・煮豆	玉子雑炊・味噌汁・茄子とピーマン炒め・ハムとミートボール・胡瓜の朝漬け	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・シュウマイ・天カマ昆布煮・南瓜煮・ほうれん草の胡麻和え・チキンカツマトソース
昼	醤油ラーメン・炒飯・大根と人参の煮物・中華風胡瓜とカニカマサラダ・いちご	煮込みうどん・稲荷寿司・茄子の肉味噌炒め・鶏肉の野菜あんかけ煮	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンの生姜焼き・人参とインゲンの胡麻和え・マカロニサラダ	冷麦・お稲荷さん・天ぷら・豚肉とキャベツのコンソメ蒸桃フルーチェ	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・かぶの甘酢漬け・みかん缶	ミートスパゲッティ・おにぎりもやし肉味噌炒め・フルーツ	豚丼・ブロッコリーサラダ・大根の煮物・味噌汁
夕	三食丼・味噌汁・餃子・小松菜の胡麻和え・漬物・白桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鯖焼き魚・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・煮物・煮豆・大根サラダ	玉子丼・ポテトサラダ・大根と人参の煮物・味噌汁	ご飯・味噌汁・エビフライ・ブロッコリー・野菜の卵とじ・大根の酢漬け・煮豆	中華丼・味噌汁・白身魚・豆腐のふわ揚げ・トマト甘酢・茶碗蒸し・煮豆	カレーライス・味噌汁・野菜サラダ・煮豆・たくあん
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・鯖の塩焼き・ひじきの煮物・シューマイ	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・玉子焼き・南瓜煮・ポテトサラダ・煮豆・ウィンナー	ご飯orパン・スープ・胡瓜のサラダ・茹の酢味噌和え・スクランブルエッグ・ミートボール	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖の塩焼き・ひじき煮・小松菜と玉子の和え物	ご飯・玉子粥・味噌汁・南瓜煮・さつまいものサラダ・肉団子のケチャップ煮・さんま梅干し煮	ご飯orパン・味噌汁・胡瓜サラダ・煮豆・煮物・うずら肉団子・ウィンナー・漬物	ご飯orパン・スープ・煮豆・目玉焼き・シュウマイ・肉豆腐煮込み・マカロニサラダ・鯖焼き魚
昼	焼きそば・唐揚げ・おにぎり	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツとハムのサラダ・ほうれん草の白和え	ラーメン・おにぎり・南瓜煮・ポテトサラダ・胡瓜の酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の生姜煮・里芋の煮物・ブロッコリーサラダ	カレーライス・エビフライ・大根サラダ・インゲンの胡麻和え・味噌汁	稲荷寿司・冷やしラーメン・大根、人参、鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・焼きそば・ポテトサラダ・ゼリー
夕	ご飯・コンソメスープ・胡瓜のレモン和え・煮豆・ショートパスタ	ご飯・スープ・煮豆・塩サバ胡瓜の胡麻和え	カレーライス・味噌汁・サラダミニハンバーグ	ご飯・コーンスープ・ホト・玉子・大根とインゲン煮・茶碗蒸し	ご飯・肉そば・大根胡瓜ポ酢・南瓜・フルーツ和え	三食丼・ポテトサラダ・煮豆・煮物・味噌汁	豚丼・冷麦・長いもの煮物・白菜の梅和え・八朔
15	16	17	18	19	20	21	
朝	おじや・クラムチャウダー・ほっけ焼き魚・ほうれん草のお浸し・里芋の煮物	ご飯・コンソメスープ・ポテトサラダ・トマト・さつまいもの甘煮・鯖・昆布巻き・ひじき入り玉子焼き	パン・スープ・漬物・白滝サラダ・シュウマイ・煮物・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ひじき煮・南瓜の煮物・鯖の塩焼き・照り焼きチキン・いちご	おじやorパン・味噌汁・ひじき・トマトと胡瓜の和え物・鯖煮豆・挽肉とピーマンの炒め物	ご飯・コーンスープ・ほっけ焼き魚・胡瓜の酢の物・だし巻き卵・ピーマン炒め・ウィンナー・ピーマン炒め・みかん	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ニラの卵とじ・ほうれんの和え物
昼	かき揚げうどん・お稲荷さん・長いものと天カマとインゲンの煮物・桃とブルーベリーのゼリー和え	天丼・豚汁・ハム巻きポテトサラダ・八朔	玉子丼・味噌汁・アスパラとトマトのサラダ・大根と里芋の煮物・味噌汁	おにぎり・味噌汁・お好み焼き・ウィンナー焼き・トマト・八朔・胡瓜	ご飯・スープ・ハンバーグ・フライドポテト・生ハムサラダ・白滝の中華和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のあんかけ・ホウレン草と白菜のお浸し	うな重・冷やしソーメン・おでん・焼き鳥・焼きいも・ソーセージ・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鯖焼き・鶏団子のキャベツ炒め	ご飯・冷やしうどん・南瓜・なるともやしサラダ	ご飯・かきたま汁・ほっけの塩焼き・ラーメンサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	かき揚げうどん・餃子・イチゴのベリーソース	カレーライス・玉子スープ・じゃが芋と玉葱の豆の煮物・野菜サラダ・冷奴・八朔	親子丼・中華風冷麦・茄子のトマト炒め・白桃	ご飯・おにぎり・肉豆腐あんかけ・鯖・温ソーメン
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・芋と天カマ煮・トマト・鶏のから揚げ・玉子焼き・スイカ	ご飯orパン・南瓜サラダ・味噌汁orスープ・豆腐と白菜の卵とじ・ウィンナーソース炒め	ご飯・orパン・マカロニサラダ・スクランブルエッグ・煮豆たこさんウィンナー・さつまいも・南瓜	玉子雑炊・味噌汁・野菜の卵とじ・南瓜煮・ブロッコリーとウィンナー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ひじき煮・煮豆・鯖の塩焼き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・西京焼き魚・ほうれん草の和え物・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子、ピーマン人参オイスター炒め・だし巻き卵・ウィンナー・鯖焼き魚天カマ煮
昼	うな重・ポテトサラダ・スープキャベツとウィンナーのあんかけ	ご飯・煮込みハンバーグ・芋とインゲンの煮物・トマトとほうれん草のサラダ・味噌汁	かき揚げ丼・冷やしとろろソーメン・ポテトサラダ・ハム巻き・さつまいも甘煮・ほうれん草、人参玉子焼き	ご飯・スープ・きくらげと春雨和え・肉味噌炒め・ポテトサラダ	醤油ラーメン・おにぎり・大根の煮物・アスパラサラダ	冷やしソーメン・天ぷら(エビ野菜、さつまいも、とろろ芋)・南瓜のあんかけ煮	炒飯・スープ・煮物・サラダ・オムレツ
夕	ご飯・冷やしそば・煮物・フルーツ和え・サラダ	冷やし中華・牛肉豆腐あんかけ・ご飯・味噌汁・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・大根と天カマの味噌煮	カレーライス・玉子スープ・ホワイトアスパラ・胡瓜のカニカマサラダ・トマトの砂糖漬け	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・心太・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・豆腐なめこあんかけ・ポテトサラダ・トマト・みかん	ご飯・味噌汁・茹とひじき煮豚肉と野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え
29	30	31					
朝	ご飯・すり身汁・鯖焼き魚・南瓜煮・ハムとポテトフライ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ズッキーニの炒め物・心太・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・粗挽きベツパーウィンナー・塩サバ・みかん				
昼	冷やしラーメン・おにぎり・大根の肉巻きソーテー・ズッキーニと鶏ひき肉とナルトの煮物・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草のバター炒め・野菜和え・フルーツ・ゼリー	出前お寿司・ソーメン汁				
夕	ご飯・味噌汁・棒棒鶏・ほっけ焼き魚・マカロニサラダ	冷やしとろ天かき揚げうどん・煮豆・おにぎり・麻婆豆腐	さんまの蒲焼き丼・味噌汁・煮物・サラダ				