

**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
朝					ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・ピーマンのバーパン酢炒め・白菜となめ茸の和え物	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・南瓜煮・揚げシューマイ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・ちくわ納豆・エビグラタン・牛肉コロッケ
昼					パン盛り合わせ・コンソメスープ・グリーンアスパラサラダ・ハムとほうれん草のオリーブオイル炒め	天丼・冷奴・胡瓜の酢の物	カレーライス・野菜サラダ・フルーツ
夕					ご飯・味噌汁・豚味噌ステーキ・きのこと玉子の炒め物・白滝、たらこの和え物	ご飯・味噌汁・大根、人参、ツナサラダ・チキン竜田揚げ・蒲鉾とえのきの煮物	ご飯・味噌汁・チキンチーズカツ・ほうれん草のなめ茸和え・長芋と梅の和え物・みかん、バナナ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け焼き魚・ほうれん草のニンニク炒め・心太	ご飯・味噌汁・大根とつみれの煮物・豆腐ハンバーグ・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・切り干し大根・コロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・肉豆入り巾着・煮込みハンバーグ・煮卵・茄子と肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根、インゲンの煮物・大根のべったら漬け・納豆	ご飯・味噌汁・カニシューまいと白菜の中華あんかけ・茄子のバター炒め・ポテトサラダ	ご飯・つみれ汁・麻婆豆腐・南瓜の煮物・カニクリームコロッケ・目玉焼き
昼	焼きそば・コロッケ・ポテトサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・肉じゃが・野菜の玉子とじ・焼き魚	塩ラーメン・おにぎり・南瓜とがんものの煮物・茄子の煮びたし	エビとじ丼・味噌汁・胡瓜とみかんの酢の物・トマト	パン盛り合わせ・春雨スープ・スペゲティサラダ	カレーライス・桃	エビピラフ・スープ・牛肉コロッケ・トマト砂糖漬け
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とマイタケのバーパン酢炒め・大根サラダ	カレーライス・玉子とわかめのスープ・牛肉コロッケ	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・ささみとシーチキンサラダ・フルーツ和え	ご飯・豚汁・鶏肉の照り焼き・ニラの和え物	ご飯・味噌汁・鶏肉とニラの玉子とじ・人参きんぴら・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ほうれん草の白和え・トマトと玉子の中華和え	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・キノコとベーコンの炒め物・茶わん蒸し
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・団子汁・鮭焼き魚・シューまい・大根の煮物	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・カレーコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ナスとキャベツの煮物・シューまい・大根の浅漬け	ご飯・味噌汁・煮物・たらこ・エビまるごとカツ・鯖フレイ焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・鶏肉ときのこのバター炒め・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・魚貝と玉子の中華あんかけ・茄子とピーマンのバター炒め・桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・オムレツ・ベーコンとプロッコリーの炒め物・長芋の煮物・かぶと胡瓜の漬物
昼	うどん・おにぎり・トマト砂糖漬け・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・大根、巾着合わせ煮・春雨サラダ・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツの卵とじ・人参きんぴら・ポテトサラダ	海老と野菜のかき揚げと冷麦・中華風大根サラダ・お稲荷さん・南瓜甘煮	パン盛り合わせ・シチュー・ハム詰め合わせ・スクランブルエッグ・トマトサラダ	豚丼・中華丼・フルーツ和え	ご飯・スープ・シチュー・豆腐ハンバーグ
夕	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・ピーマンのバーパン酢炒め・長芋の梅和え	牛丼・味噌汁・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ大根とわかめの酢の物・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・大根とわかめの酢の物・フルーツ和え	ご飯・味噌汁肉じゃが・フキの油炒め・豆腐の胡麻ドレ和え	牛蒡飯・ほうれん草と玉子の中華スープ・塩焼きそば・キャベツの漬物	手作り天丼・味噌汁・漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・焼きそば・コロッケ・チヂミ	ご飯・味噌汁・ホッケみりん焼き・大根と鶏モモ肉煮・エビフライ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・キャベツの卵とじ・白身魚のフライ・大根サラダ	ご飯・コーンスープ・目玉焼き・ウインナーときのこのバター炒め・大学芋	ご飯・すりみ汁・鮭焼き魚・南瓜の煮物・無限ピーマン	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・鯖焼き魚・ポテトサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鶏もも肉の甘辛揚げ・フキと竹の子煮・ほうれん草とツナのポン酢和え
昼	ミニおにぎり・冷やしラー เมン・牛乳寒・青椒肉絲	うどん・おにぎり・八宝菜・フルーチェ	うどんかき揚げ・おにぎり・さつま芋・山芋あげ	エビ丼・味噌汁・胡瓜とカニカマの酢の物・サラダ	パン盛り合わせ・コーンスープ・スクランブルエッグ・かぶの浅漬け・フルーチェ	ミートスマッシュ・おにぎり・生酢・ほうれん草の胡麻和え・豆腐のあんかけ	ご飯・クリームシチュー・ピーマンとコーンの炒め物
夕	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・冷奴・バナナとオレンジのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・じやが芋と玉ねぎのひき肉あんかけ・ニラ玉・長芋の梅和え	ご飯・豚汁・茄子のケチャップ炒めチーズのせ・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・ホルモンの煮込み・たらこの子和え・漬物	豚丼・味噌汁・大根サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・さつま芋と天カマの煮物・長芋とわかめの和え物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ズッキーニの炒め物・胡瓜の酢の物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子焼き・たくあん・肉団子・長芋のポン酢和え	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・芋のそぼろあんかけ・ミニハンバーグ	グラタン・大根と鶏肉の煮物・カニ玉子とじ・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ほうれん草とベーコンのバター炒め・ホワイトアスパラサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・オムレツ・南瓜・エビフライ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・玉子巾着・コロッケ	ご飯・味噌汁・煮卵・鯖塩焼き・ミニハンバーグ・人参しりしり
昼	冷やし中華・おにぎり・エビフライ・大学芋・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・味噌豚炒め・ポテトサラダ・みかんフルーツ	混ぜご飯・味噌汁・ほうれん草胡麻和え・回鍋肉・ズッキーニのサラダ・トマトサラダ	うどん・胡瓜の酢の物・おにぎり・エビフライ・魚のフライ	うなぎ・ご飯・玉ねぎとベーコンのスープ・焼きそば・焼き鳥・豚焼き・野菜・漬物	お稲荷さん・エビ・野菜のかき揚げ・冷麦・長芋の梅肉和え・みかんと桃のゼリー和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜の煮物・大学芋
夕	ご飯・味噌汁・肉巻き野菜・胡瓜とわかめの酢の物・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・ニンニク醤油唐揚げ・大根、胡瓜のレモンサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・きんぴらごぼう・白菜のお浸し	うな丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・フルーツ盛り合わせ	枝豆ご飯・味噌汁・煮物・胡瓜となめ茸の和え物・コーンバター	ご飯・味噌汁・キャベツのミルフィーユ・アスパラサラダ・心太・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ピーマンと天カマの炒め物・心太