

グループホームアウル 8月 献立表
アウル

	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
朝				ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) いも焼 レタスサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め きんぴらごぼう 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮付 ふき・天かま・しらたきの 煮物 シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 納豆 煮豆 レタスとハムのサ ラダ 牛乳
昼				親子丼 みそ汁 ポテトサラダ 漬物 すいか	ご飯 みそ汁 鮭のチャンチャン焼 ひじきと天かまの煮物 もずく酢 イエローキウ イとフルーツ缶	チャーハン スープ シチュー ホワイトアスパラ キウイ・バナナヨーグルト	ご飯 豚汁 焼魚(紅鮭) きゅうり・ちくわ・えのきの 酢の物 牛乳
夕				ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) かぶの煮物 いんげん・アスパラ・鶏皮 サラダ	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまのみ そおでん 八宝菜 煮豆 すいか	ご飯 みそ汁 豚ジンギスカン 野菜炒 め きゅうりとわかめの 酢の物 ささぎ・アスパ ラのサラダ	いなり寿司 みそ汁 ゴマうどん ホイコーロー ほうれん草納豆和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 みそ汁 ふき・天かま・竹の子の煮 物 目玉焼き レタスとハムのサラダ はちみつポテト 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし 肉じゃが 納豆昆布 小なす漬物	ご飯 みそ汁 大根の煮物 卵焼き きんぴらごぼう もやしサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶと人参の煮物 納 豆 もやし・オホーツク・ ピーマンのドレッシング和 え くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 ナルト とチーズの卵焼き なす とピーマンの肉のみそ炒め ほうれん草なめ茸和え 一口昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 さつまいも煮 焼魚(ホッケ) ほうれん草ゴマ和え ベッタラ漬 牛乳	あさりご飯 みそ汁 ハンペンソーテ サンマ 缶 魚の佃煮 レタ ス・ハム・玉ねぎのサラダ 牛乳
昼	炊き込みご飯 みそ汁 ひじきの煮物 納豆 レタスとハムのサラダ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 豚ジンギスカン 野菜炒 め ほうれん草おひたし しめじのおろしポン酢和 え トマト	ご飯 みそ汁 カスベ じゃがいも・人参煮付 マカロニサラダ ベーコ ンとキャベツのソテー レタス トマト 漬物	ご飯 冷やしみそ汁 蒸 し紅鮭(大根おろし・しそ の葉) キャベツと天かま の卵とじ 小松菜と豚肉 のカレーソテー メロン	鶏雑炊 そば汁 エビチリ 黒豆	ご飯 スープ ナポリタン ニラの卵とじ フルーツみつ豆	ご飯 みそ汁 鶏照り 焼き じゃがいも・プロッ コリーのオムレツ風 人 参グロッセ 茎わかめサ ラダ 大根サラダ
夕	ご飯 みそ汁 肉まきポークチャップ もやしとピーマンの卵とじ 大根と大場のサラダ	三色丼 みそ汁 煮豆 なす漬	ゆかりおにぎり 冷やしラーメン ちんげん菜と豆腐の煮物	わかめご飯 みそ汁 焼魚(ししゃも) 野菜の中華煮 ポテト・プロッコリー・ツナ のサラダ	カレーライス スープ 長芋と水菜の梅肉和え 野菜の中華煮 生野菜(レタス・きゅうり・ トマト・ハム)のサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) みそおでん 中華風野菜炒め	鮭わかめおにぎり 中華スープ 冷やし中 華 なすの中華炒め ホワイトアスパラ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ぶき・ちくわ・しらた きの煮物 くるみじゃこ 黒豆 牛乳	山菜ご飯 みそ汁 オムレツ ミニトマト マカロニ炒め 漬物 バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 白菜煮 ブナビーの炒め物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆とじゃがいものオム レツ風 なすのみそ煮 茎わかめサラダ 韓国 のり 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と人参のゴマ 和え めかぶ 温泉卵 きゅうりの浅漬け 牛乳	ご飯 みそ汁 だて巻 めかぶ納豆 もずくきゅうり 佃煮 ポテトとプロッコリーのサ ラダ 桃 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁 肉じゃが ベーコンエッ グ ウインナー ホワイトアスパラのサラダ 桃ヨーグルト 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚の角煮(大根・人参入 り) ささぎとひじきの煮 物 もずく酢 フルーツ 杏仁ヨーグルト	納豆おろしそば 煮魚(メヌキ) ニラとき この卵とじ いんげん ゴマ和え 枝豆 レタ スとトマトのサラダ	混ぜご飯 みそ汁 ザンギ きゃべつ千切り 切干大根 かぼちゃ煮	豚丼 みそ汁 大根・人参・椎茸・かま ぼの煮物 きゅうりの浅漬け 桃	カレーライス スープ きゅうりとトマトのサラダ メロン	ご飯 サーモンスープ ゴーヤチャンプル きゅうり・ハム・卵のサ ラダ フルーツヨーグルト	カレーライス サラダ
夕	おにぎり みそ汁 冷やしうどん 豆腐のふわふわあげあ んかけ ごぼうサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚のしょうが焼き トマト 野菜炒め きんぴらごぼう 枝豆タラモサラダ	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 おから キャベツとさつま揚げの 卵とじ 納豆サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け 千切りジャーマンポテト 冷やしトマト・きゅうり	ご飯 みそ汁 キングサーモンの蒸し煮 きゃべつと天かまの蒸し 煮 春菊ゴマ和え セロリの浅漬け	ゆかりご飯 みそ汁 焼きそば エビマヨ炒め さつまいも甘煮 ほうれん草なめたけ和え ゴールデンキウイ	おにぎり おいなり チャンチャン焼 おでん 焼鳥 たこ焼き 焼き そば アメリカンドック フルーツ盛り合わせ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 みそ汁 野菜炒め 煮物 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・人参・天かまの煮 物 きんぴらごぼう わかめ・きゅうり・トマトの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 納豆卵焼き きゅうりとヤングコーンの サラダ ぱっさくオレン ジ 牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山卵焼き 納豆 ポテトサラダ バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉ときゃべつの炒め物 白菜お浸し さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 オムそば 筑前煮 なすの焼き浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚 (鮭) かぼちゃ・さつま いも・天かまの煮物 豆腐とわかめのサラダ 煮豆 バナナ 牛乳
昼	混ぜご飯 そば汁 ニラ・人参・しめじの卵と じ すいか	ご飯 スープ 鶏肉と 野菜のトマト煮 ポテト ほうれん草・ウインナー・ 茸のソテー 長芋ときゅ うりのサラダ ぶどう	ご飯 みそ汁 キャベツと海老のカレー 風炒め 肉豆腐 青菜 のなめたけ和え 桃・ぶ どう	冷麦 焼魚(赤魚) トマト・プロッコリー かぼちゃとふわふわ豆腐 の煮物 きゅうりとわか めの酢の物	ご飯 みそ汁 かぶと肉団子の煮物 ポテトサラダ 卵豆腐 スイカ・桃	ガーリックカレー 野菜スープ 福神漬 きゅうり・ツナ・大葉のサ ラダ デラウェア	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め 舞茸と枝豆の卵とじ きゅうりとオホーツクの酢 の物
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭/ハラス) トマト ちくわきゅうり ふわふ わ豆腐のエビあんかけ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 さんま塩焼き なすの肉そぼろ煮 卵・玉ねぎ・ほうれん草・ ハムのサラダ	ご飯 みそ汁 そばいなり 鶏唐揚げ 大根と人参のタルタルサ ラダ スイカ	ご飯 みそ汁 チンジャオロース マカロニのケチャップ炒め もやしの梅かつお和え 冷奴 トマト	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ホイコーロー にんにく漬	ご飯 みそ汁 鯖のみそ煮 おから 白菜のしそ梅肉和え	ご飯 みそ汁 じゃがいもとナスのミート ソースがけ カニしゅう まい ラーメンサラダ 海藻の和え物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 みそ汁 かぼ ちゃ煮付 ベーコンと ミックスベジタブルのソ テー もやし・きゅうり・ トマトのサラダ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 キャベツ・ツ ナ・ソーセージの卵とじ 松前漬 牛乳	梅おかかご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 切干大根 卵とマカロニのサラダ 中華揚げ なし 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草・玉ねぎ・ハム の和風炒め スクランブルエッグ きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 竹の子煮 春雨サラダ たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 漬物 大根・人参・天かまの煮 物 ニラと舞茸の卵とじ もやし・きゅうり・オホー ツクの和え物 牛乳	
昼	ご飯 ラーメン汁 水煮ねぎのせ鯖缶 大根おろし トマト	親子丼 みそ汁 トマトの冷製パスタ きつね納豆和え	ご飯 みそ汁 揚げだ し豆腐 ナス・ピーマン 天かまのみそ炒め 水 菜・海老・きゅうり・ハム・ トマトのサラダ 煮豆	きのこ雑炊 みそ汁 里芋とひじきの煮物 餃子 桃	ご飯 豚汁 焼魚(干しホッケ) もずく酢ときゅうりの和え 物 たくあん	おにぎり ラーメン 餃子 ミニトマト 洋梨	
夕	梅かつおご飯 みそ汁 ごぼうかき揚げ ピーマ ン天ぷら 豚角とじゃが いもの煮物	ご飯 みそ汁 焼魚(米糠さんま) 海老とナスのチリソース きゅうり・トマト・チー キンのサラダ とこてん	ご飯 みそ汁 キャベツ・しめじ・揚げ のふくめ煮 おから 鶏天ぷらのマリネ	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ ふきと天かまの煮物 いんげんゴマ和え ラーメンサラダ 煮豆	わかめご飯 みそ汁 エビフライ トマト 春菊ゴマ和え タラモサラダ フルーツ和え	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖西京漬) ナスとアスパラのマー ボー きゅうりの浅漬	