

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	5	6
朝		ご飯・味噌汁・冷奴・わかさぎ佃煮・水菜と揚げ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・たらこ・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・フキ煮物・とびっこサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ煮物・ささぎピーナツ和え・長芋千切り・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ卵とし・ホタテ貝柱ときゅうり三杯酢・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・大根煮物・きゅうりと鶏肉ゴマ和え・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・ピーマン肉詰め・煮豆・大根煮物・桃	おにぎり・ジンギスカン・味噌汁・もずく酢サラダ・長芋梅和え・漬物・スイカ	二色丼・味噌汁・ホイコーロー・野菜サラダ・はちみつポテト	ご飯・味噌汁・焼そば・焼サバ・切干大根	いなり寿司・冷麦・ささぎと天ぷら煮物・さつま芋サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・カブ煮物・ささぎピーナツ和え・長芋梅肉和え
夕		ご飯・味噌汁・焼ぬかサンマ・チンジャオロース・漬物	ちらし寿司・海老お吸い物・刺身(マグロ・サーモン・ホタテ・海老)・中華くらげサラダ・煮しめ	ご飯・味噌汁・豚肉とナス味噌炒め・アスパラきのこソテー・酢の物	ご飯・味噌汁・焼鮭・金平ごぼう・ほうれん草ツナ和え・Mロン	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・冷奴・味噌おでん	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・焼鮭ハラス・もずく酢
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・きのこミックスベジタブル炒め物・海苔佃煮・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏ごぼう煮物・ほうれん草なめたけ和え・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージソテー・ぶっかけ・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・ホワイトアスパラ・ほうれん草ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・いんげんゴマ和え・もやしお浸し・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ煮物・数の子・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろあんかけ・わかさぎ佃煮・桃・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・イカぶっかけ・ナス味噌炒め・ぶどう	お好み焼き・冷麦・酢の物・スイカ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・もずく酢・フキとがんと煮物・桃	栗ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・白身フライ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・ニラ卵とし・豚肉冷しゃぶサラダ・焼ナス	カレーうどん・スープ・ほうれん草お浸し・フルーツヨーグルト和え	おろしなめたけそば・おにぎり・ナスとピーマン揚げ浸し・とうきび
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・金平ごぼう・中華サラダ・キャベツおなか和え	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・チンジャオロース・玉子サラダ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・じゃが芋煮付け・チーズはんぺん・漬物	ご飯・味噌汁・焼宗八カレー・大豆煮物・豆腐卵とし	ご飯・味噌汁・焼サンマ味噌漬・煮豆・ひじき煮物	ご飯・味噌汁・黒豆・玉子豆腐・酢豚	ご飯・味噌汁・おでん・豚肉とえのきポン酢和え・金平ごぼう
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・納豆・玉子豆腐・きのこ天ぷら煮物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・切り干大根・ほうれん草ツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天ぷら煮物・かぼちゃ煮つけ・イカ黄金・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・玉子豆腐・大根おろしなめたけ和え・大豆煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ところ天・大根と卵煮物・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・トマト・ベーコン・さつま芋甘煮・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・納豆・かぼちゃ煮・牛乳
昼	ご飯・中華スープ・八宝菜・ところ天・あんみつ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・野菜サラダ・漬物・フルーツヨーグルト	鮭まぜご飯・味噌汁・ほうれん草とびっこ和え・トマトサラダ・梨	ご飯・味噌汁・焼肉・かいわれ大根とびっこ和え・桃	おにぎり・そうめん汁・ささぎピーナツ和え・じゃが芋金平・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚しょうが焼き・ポテトサラダ・黒豆・漬物	ひやむぎ・豚肉ナスピーマン味噌炒め・パインヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・揚げだし豆腐・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・焼つば鯛沿塩だれ・かぼちゃ煮付け・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・エビフライ・トマト・きゅうり・レタス添え・キャベツ梅和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼塩サンマ・ナムル・ソーセージと菜っ葉炒め物・パイナップル	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・かぼちゃ煮つけ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・焼塩ホッケ・筑前煮・ホタテ貝柱ときゅうり酢の物・小松菜とびっこ和え	おにぎり・鮭ちゃんちゃん焼き・焼きとり・焼きそば・ジンギスカン・おしろこ・スイカ・梨
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・フキ煮物・野菜炒め・塩辛・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・たらこ・小松菜なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ベーコン・わかさぎ佃煮・なめたけおろし・さつま芋甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮ころがし・昆布巻き・ナス味噌炒め・パイン入り酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・かぼちゃ煮付け・水菜としらすゴマ油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・チンゲン菜ゴマ和え・肉団子甘酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンときのこ炒め物・大根の豆腐煮・卵の花・牛乳
昼	チャーハン・味噌汁・チンジャオロース・ツナサラダ・フルーツヨーグルト	赤飯・すまし汁・刺身(サーモン・マグロ・イカ)・金平ごぼう・ナス揚げ浸し	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草ツナ和え・松前漬	麦ご飯・スープ・鶏みぞれ煮・ナムル・桃	ご飯・味噌汁・おろし煮こみハンバーグ・ナスとピーマン揚げ浸し・ツナサラダ・パイン	海鮮丼・味噌汁・そば・豆腐サラダ	海老ピラフ・シチュー・フキ煮物・煮豆・フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根と鶏肉甘酢煮・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・カボチャサラダ・豚肉と白菜酒蒸し・野菜サラダ・漬物	ご飯・豚汁・焼宗八カレー・玉子豆腐・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・焼ホッケミりん漬け・キャベツ梅和え・ナスとひじき炒め煮	ご飯・味噌汁・ポトフ・焼サンマ・マカロニ玉子サラダ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉煮物・焼サバ・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・ポトフ煮・マーボーナス・焼鮭
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・納豆・ちくわとキャベツ煮物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・数の子・キャベツ梅和え・カブそぼろ煮・のりたま・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮・紅じゃこ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・豆腐きのこあんかけ・わかさぎ佃煮・牛乳			
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・ナスのミートソース掛け・長芋梅和え・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・かぼちゃサラダ・酢味噌和え・漬物・桃	カレーライス・スープ・春雨サラダ・もやしお浸し・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・焼きそば・ところてん			
夕	ひつまぶし・味噌汁・野菜炒め卵とし・春雨サラダ・梅昆布	ご飯・味噌汁・豚肉野菜巻きおろしポン酢和え・ほうれん草なめたけ和え・煮豆	親子丼・味噌汁・水菜としらす干しゴマ油炒め・漬物	ご飯・味噌汁・トマト煮・ロールキャベツ・玉子サラダ・漬物・ぶどう			