

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
朝			ご飯・味噌汁・もやしとしめじの中華炒め・納豆・煮豆・天かまチーズ・フルーツ盛り合わせ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツとベーコンのコンソメ煮・大根と天かまの甘煮・胡瓜のもずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・なすと人参炒め・漬物・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・ホタテ煮・キャベツとウインナーの炒め・豆腐とひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが風・南瓜煮物・鮭あんかけ風・冷奴・漬物・牛乳
昼			わかめご飯おにぎり・冷やしうどん・キャベツ味噌煮・メロン	ご飯・味噌汁・八宝菜・トマトとレタスのサラダ・南瓜煮物・バナナとチェリー	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろあんかけ・しめじと肉のカレー風味炒め・切干大根・ほうれん草の胡麻和え	おにぎり・冷やしそば・冷しゃぶときのこの和え物・ピーマンとメンマの炒め・漬物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・なすとピーマン味噌炒め・レタスサラダ・ブルー
夕			ご飯・味噌汁・焼鮭・金平ごぼう・春菊とエリンギ天ぷら・天かま味噌煮・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ちくわのカレー天ぷら・じゃが芋きんぴら・中華くわげと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・おろし冷やしうどん・煮しめ	ご飯・味噌汁・さんま煮付・八宝菜・ベーコンとキャベツ炒め・いんげんゴマ和え	チャーハン・味噌汁・春菊のピーナツ和え・ささみと春雨のサラダ・いかのとびっこ和え
6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・かに玉・たらこ・卵豆腐・煮物・野沢菜漬・牛乳	野沢菜ご飯・味噌汁・鶏と野菜の煮物・しらたきのこあえ・ほうれん草と味噌にんにくの和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・野菜味噌煮・ヨーグルトフルーツソース・牛乳	ご飯・味噌汁・味噌おでん・春菊胡麻和え・じゃこくるみ・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参のあんかけ風・サラダ・漬物・納豆・キャベツとベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・しば漬・白菜煮びたし・里芋胡麻和え・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・里芋煮物・ひじき煮・ジャーマンポテト・フルーチェ
昼	そうめん・いなり寿司・チンジャオロースー・おろしきのこ・スイカ	ご飯・すまし汁・大根味噌煮・キャベツとベーコンのトマト煮・ソーセージフリッター・漬物・鮭フレーク・ところ天	ご飯・味噌汁・餃子・ふき炒り煮・南瓜煮物・水菜サラダ・漬物	おにぎり・そば・チンジャオロースー・がんもどきと人参の煮物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・厚焼き卵・マカロニサラダ・梅干・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・お好み焼き・納豆昆布・カレイ焼き	そうめん・わかめご飯・なすとピーマン味噌炒め・もずく酢・梨・漬物
夕	ご飯・味噌汁・カレイから揚げ・ナムル・ほうれん草ときのこの卵とじ	ふりかけご飯・味噌汁・カスベ煮つけ・ごぼうとしらたきのそぼろ煮・酢物	ご飯・味噌汁・鯖竜田揚げ(トマト・おろし)・胡瓜もずく酢・芋といんげん煮物・梅干	カレーライス・卵とほうれん草のスープ・春雨サラダ・フルーツヨーグルト和え・漬物	いなり寿司・味噌汁・鮭番屋漬・ラーメンサラダ・いんげん胡麻和え・長芋ときのこの炒め	ご飯・味噌汁・鮭ハラスのおろしポン酢・ささぎと天かま煮物・鯨ベーコンとねぎあえ	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・いんげん胡麻和え・水菜とトマトと豆腐サラダ・南瓜煮
13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・トマト・大根そぼろ煮・じゃこ佃煮・煮豆・牛乳	しそわかめご飯・味噌汁・野菜炒め・煮物・鮭塩焼き・牛乳	梅かつおご飯・味噌汁・ごぼうと鶏肉炒め・セロリと天かま煮物・さんま蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・もずく・もやしと人参とあげの煮物・ベーコンエッグ・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ソーセージと卵炒め・煮物・海苔佃煮・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろいも・ひじき煮・天かま煮・ほうれん草なめたけあえ・梅干・牛乳	しそかつおご飯・味噌汁・キャベツとベーコンと卵の炒め・茄子煮物・ほうれん草お浸し・コーヒール牛乳
昼	チャーハン・味噌汁・白身魚フライ・ポテトサラダ・胡麻和え・きのこおろし合え	ご飯・味噌汁・すき焼き風・舞茸のおろし二杯酢・青梗菜中華煮・大豆とひじき煮物	おにぎり・おろしそば・ほうれん草と豚肉の海苔あえ・なすとピーマンのお浸し	カレーライス・コーンスープ・レタスとベーコンの炒め・キャベツ梅和え・桃・福神漬	ご飯・味噌汁・鮭焼き・きんぴら・大学芋・なます・梅干	ご飯・味噌汁・八宝菜・いんげん胡麻和え・野菜サラダ・みかん	そうめん・しそご飯・南瓜煮物・ささぎと天かま炒り煮・サラダ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・かぶと大豆煮物・焼きそば・漬物	カレーライス・卵スープ・ナムル・なめこおろし・みかんヨーグルト	うなぎご飯・かき玉汁・芋のとりそぼろ煮・キャベツと天かま炒め・みかんときゅうり酢物	ご飯・味噌汁・エビチリ・冷しゃぶサラダ・ふききんぴら・なす漬	おにぎり・味噌汁・そばいなり・チンジャオロースー・卵サラダ・数の子	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵そうめん・胡麻和え・メロン	いなり・おにぎり・ホッケ・焼鳥・焼きそば・フルーツ・たこ焼き・フレンチドック・チャンチャン焼き・ジンギスカン・漬物・かき氷
20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かまのそぼろ煮・野菜炒め・梅干・煮豆・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・焼き魚・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐きんちゃく煮・野菜炒め・肉味噌・じゃが芋煮物・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮物・もずく酢・納豆・にら玉・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうとりひきの炒め・かぶ煮物・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・佃煮・肉じゃが・厚揚げとキャベツ煮物・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・なす味噌煮・ひじきと豆腐の煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・南瓜の天ぷら・ところてん・フルーツヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜のクリーム煮・さつま芋煮・マーボーナス・卵豆腐	ご飯・味噌汁・すき焼き風・小松菜の胡麻和え・タラコスパゲッティ・バナナヨーグルトあえ	カレーライス・スープ・春雨とレタスサラダ・梨・バナナ	ご飯・ポトフスープ・スパゲティ・マトソース・南瓜サラダ・とうもろこし・洋梨ヨーグルト和え	ご飯・そうめん汁・煮しめ・小松菜お浸し・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ポトフ・水菜サラダ・タラコスパ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・えびと豆腐チリ・じゃが芋味噌煮・ブナビーの中華炒め	ご飯・味噌汁・白身魚のあんかけ・舞茸おろしあえ・マカロニのケチャップ煮・胡瓜酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼き魚・大根サラダ・南瓜煮物・肉味噌・酢の物	ご飯・味噌汁・ポトフ・西京漬焼き魚・きのこベーコンソテー・イカとわかめの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・大根といかの煮物・きんぴら・梅干	ご飯・味噌汁・親子煮・揚げだし豆腐・焼き茄子・ささぎとしらたき炒煮	ご飯・味噌汁・焼き魚・青梗菜とえびの中華煮・玉葱のかき揚げ・キャベツの梅肉あえ
27	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・とろろ芋・厚揚げとワラビの煮物・きのこベーコンとあんかけ・豆腐の卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・納豆・だし巻玉子・大根とちくわの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・いんげんとコーンのソテー・ほうれん草胡麻和え・キャベツとベーコンコンソメ煮・ところてん・ヤクルト	ご飯・味噌汁・なすとしめじ味噌炒め・さつま芋煮物・わかさぎ佃煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・卵焼き・煮豆・塩辛・牛乳		
昼	おにぎり・うどん・酢豚・南瓜煮物・あんず	チャーハン・ポトフ風スープ・カリカリベーコンサラダ・タラスパ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭焼き・南瓜サラダ・なすとしめじと大葉お浸し・フルーツヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・コロケ・切干大根・もやしとメンマ炒め・大根葉からしあえ・ブラム	野菜カレー・スープ・アスパラサラダ・フルーツポンチ		
夕	ご飯・味噌汁・鮭の西京漬・おから・いかとわかめの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・塩ちゃんこ鍋・キャベツ梅おかか合え・もずくと胡瓜の酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・肉巻ポテト・煮物・豆腐なめたけかけ・梅干	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・焼き茄子・いもきんぴら	ご飯・味噌汁・精進揚(天つゆ)・玉葱卵とじ・大根と天かまの味噌煮		