

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
	31日					1	2
朝	おじや・フレンチトースト・ウインナー・オムレツ・こふき芋・レタス炒め・豚肉と白滝の煮物・牛乳					ご飯・味噌汁・なめ茸卵焼き・煮豆・たくあん・もやし・ほうれん草・豚肉炒め・さんま蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・もやし梅和え・焼鮭・天カマ・フキの炒め物・卵焼き・牛乳
昼	ちらし寿司・うどん汁・イカ大根・刺身(マグロ、サーモン)・ショートケーキ					おにぎり・とろろ冷麦・餃子(付トマト、キャベツ)・キュウリとみかん酢物・茄子煮浸し	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・高野豆腐ときぬさやの卵とし・しらすの大根おろし和え・スパサラダ
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン野菜炒め・ラーメンサラダ・天カマと青菜のあんかけ					ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ほうれん草ソテー・茄子ピーマン味噌炒め・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・煮卵・唐揚げ入り中華煮・あんかけ肉じゃが・キュウリの梅和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き(付ハム)・フキと竹の子の鯖缶煮・キャベツ竹輪ソーセージ炒め・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・親子煮・ほうれん草と白菜お浸し・イカワカメ酢物・茄子と豚ひき肉炒め・牛乳	炊込みご飯・なめこ汁・チキンナゲット・ミートオムレツ・芋煮・ところてんもずく和え・煮豆・トマト・牛乳	おじや・味噌汁・卵焼き・漬物・クリームコロッケ・大根と天ぷらの煮物・桃	ご飯・味噌汁・煮豆・茄子ピーマン味噌炒め・天カマ大根煮・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・さつま芋煮・みかんヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・目玉焼き・ウインナー・ほうれん草ソテー・スパゲティ・切干大根煮・トマト
昼	三色ご飯・味噌汁・大根と鶏肉味噌炒め・揚げ芋・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鳥みぞれ煮・野菜サラダ・イカ納豆・ヨーグルト	いなり寿司・うどん汁・サーモンマリネ・カブ煮物・桃	ご飯・春雨スープ・焼鮭(付おろし)・八宝菜・もずく酢・メロン	ご飯・おろし冷うどん(ゆで卵、トマト)・茄子・ピーマン・鳥肉の味噌炒め・キュウリ梅和え・メロン	ドライカレー・茸卵スープ・ほうれん草コーンソテー・ホイコーロー・スイカ	お好み焼き・おにぎり・味噌汁・漬物・サラダ・プラム
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・冷奴・麻婆春雨・大根天カマ煮物	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・煮物(生揚げ、竹の子、インゲン)・カボチャ煮・水菜とツナのサラダ	ご飯・シチュー・キャベツと鮭のチャンチャン焼・漬物・煮豆・もやしとピーマンのナムル	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・エビチリ・レタスサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・親子煮・ホタテと長ネギ酢味噌和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・芋とササギの煮物・舞茸おろし和え・卵豆腐	ご飯・味噌汁・ホッケ焼(付大葉、大根おろし)・きんぴらごぼう・ハンペンとハムのはさみ揚げ・煮豆・スイカ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・芋煮・高野豆腐のひき肉はさみあんかけ煮・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ・竹の子甘煮・竹の子カツオ和え・煮物(大根、人参、ハンペン)・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜煮者・レタス鳥ひき肉炒め・三色豆・ジャコ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・煮豆・昆布巻き・カボチャのそぼろ煮・キュウリのもずく酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(芋、人参、アゲ)・鯖缶・昆布巻き・たこ焼・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜昆布和え・ジャガバタコーン・切干大根煮・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・のり佃煮・キュウりとえのき茸の和え物・炒り卵・麻婆春雨・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン味噌煮・ゴボウとしらたき炒め煮・焼鮭・スイカ	ご飯・スープ・鮭ムニエル(付ブロッコリー)・イモビザ・ほうれん草ゴマ和え・スイカ	ご飯・味噌汁・もやしナムル・鳥肉おろし煮・酢物・スイカ	キーマエッグカレー・ラーメンサラダ・ささぎ豆と芋の煮物・キュウリ梅和え	マグロ漬けちらし寿司・ソーメン汁・鮭フライ(タルタルソース)・煮物・トマト	ご飯・味噌汁・大根煮者・麻婆茄子・サーモンマリネ・イチゴフルーチェ	ご飯・冷麦・生姜焼き(付ブロッコリー)・たこ焼・サラダ・プラム
夕	おにぎり・焼鳥・つくね・海鮮塩焼きそば・焼イカ・ホットドッグ・漬物・揚げタコ・スイカ他	ご飯・なめこ汁・豚肉としめじの中華風野菜炒め・水菜とハムのサラダ(卵豆腐和え)・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・揚げ納豆・煮物(大根、人参、ウインナー)・春雨とキュウリのサラダ	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・じゃが芋の豚ももロール巻・グリーンアスパラ・コーン炒め・温キャベツ・トマト	ご飯・味噌汁・餃子・ラーメンサラダ・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・すき焼き風に煮・水菜としらすの煮浸し・マカロニサラダ・漬物	ご飯・カボチャ団子汁・煮物・なます梅和え・ホッケみりん焼・煮豆
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・カボチャ野菜あんかけ煮・時鮭焼・煮豆・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・芋天カマ煮・煮豆・佃煮・野菜サラダ・フルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ミートボール・マカロニゴマサラダ・ブロッコリー・ベーコン炒め・インゲン・コーンバター・牛乳	ご飯・味噌汁・おくら納豆・ホタテ大根煮・玉ねぎの卵とし・ゴマ昆布・インゲンゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・おふくろ煮・ポリポリおろしポン酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥肉じゃが・フキと竹輪煮物・煮豆・昆布佃煮・ミックスフルーツのフルーチェ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・芋・ひき肉・玉ねぎ煮物・ささぎ和え・舞茸ポン酢和え・ひじきフキ煮・キュウリのさんま缶和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ(おろしポン酢)・白菜梅和え・ジャーマンポテト・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・バンバンジー・インゲンと天カマ煮・昆布佃煮・トマト	ご飯・味噌汁・酢鳥・じゃが芋のそぼろ煮・もやしサラダ	おにぎり・三平汁・あんかけ焼そば・カボチャ煮・海鮮サラダ・ゴマ味噌ダレ・トマト	バターチャーハン・ふわふわ卵ミートソースかけ・スパゲティ・ところてん・ポテトサラダ	カレーライス・春雨スープ・ほうれん草ツナ和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・春菊ゴマ和え・キュウリとワカメ酢物・切り込みニシンのおろし和え
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・麻婆茄子春雨・小魚佃煮・昆布巻き・レタス・トマト	ご飯・味噌汁・塩サバ・カボチャ・舞茸の天ぷら・かき揚げ・サラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・みかんとキュウリの酢物・鳥ゴボウ煮	ご飯・味噌汁・大根人参山菜煮・麻婆豆腐・もずく酢	ご飯・味噌汁・煮物・白菜と豚肉の中華風炒め・レタスとツナのサラダ(みょうがが入り)	ご飯・うどん汁・鮭フライ(タルタルソース)・ニラと万能ネギの酢味噌和え・煮豆・芋もち団子	ご飯・すいとん汁・鳥つくね・じゃが芋天カマ煮・ホタテ唐揚げ・アスパラとゴーヤの卵とし
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・四川風厚焼き卵・カボチャ煮・煮豆・ほうれん草なめ茸和え・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参アゲ煮・インゲンゴマ和え・シュウマイ・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマとゴボウの卵とし・キンピラゴボウ・ところてん・昆布佃煮・小魚佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・レタスとミックスベジタブルのサラダ・ワカサギ佃煮・ふるふき大根・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・煮豆・オムレツ・白菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・時鮭焼・大根人参味噌煮込み・ニラ玉ねぎ卵とし・甘漬トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・納豆・なめ茸卵焼き・さんま切り込み・牛乳
昼	ご飯・卵スープ・麻婆豆腐・回鍋肉・カレーあんかけ焼そば	あんかけカレーチャーハン・味噌汁・レタス・ツナ・春雨のサラダ・ポトフ・漬物	いなり寿司・そうめん汁・大根と鳥肉の煮物・ほうれん草ゴマ和え・スイカ	ご飯・味噌汁・海老天とし・ほうれん草と人参のピーナツ和え・茄子ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・焼そば・豆腐大根煮・アスパラベーコン炒め・松前漬・パインヨーグルト和え	ご飯・ロールキャベツ・卵豆腐・豚肉ピーマン甘酢炒め・白菜のゴマ和え・イチゴフルーチェ	ホタテチャーハン・なめこ汁・カボチャ煮・茄子ピーマン味噌炒め・水菜とカニカマのポン酢和え・シュウマイ
夕	ご飯・シチュー・ホッケ焼・ナムル・ササギと油揚げ炒め煮	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャンプル・ササギとソーセージ炒め・舞茸おろし和え	ご飯・味噌汁・フキとちくわぶの煮物・カボチャのそぼろ煮・ホッケ焼・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・豚角煮・味噌煮卵・フクラギのマリネ・ネギ入りお好み焼	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・カニボール野菜あんかけ・茄子炒め・もやしとほうれん草マヨ和え・フルーツのカルピス和え	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・コロケトマト・鳥ひき肉ごぼう煮・ところてん	ご飯・味噌汁・カレイのムニエル・温キャベツ・昆布と大根の煮物・塩もみキュウリ