

グループホームアウル 8月 献立表
アウル I

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
					1	2	3
朝					ご飯・みそ汁・焼魚(トラウト照南)・かぼちゃ煮・卵とソーセージの炒め物・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、天かまの煮物・もやし、つげ、ハムの炒め物・水菜とトマトのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・ふきと天かまの煮物・玉子焼き・めかぶの大根おろし和え・みかん缶入り牛乳ゼリー・牛乳
昼					ミニおにぎり・天ぷらうどん・ほうれん草とわさび菜の白和え・佃煮・煮豆	あんかけ焼きそば・ニラ玉スープ・ゆでとうきび・バナナとみかんのヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・焼魚(ソイ西京漬)・かぼちゃの肉じゃが風・漬物・メロン
夕					ご飯・みそ汁・焼魚(塩鯖)・肉じゃが・ほうれん草とちくわのしそドレッシング和え	豚丼・みそ汁・きんぴらごぼう・ほうれん草のごまだレッシング和え・赤かぶの酢漬け	ご飯・みそ汁・串カツ・ひじきの炒め煮・蒸しなす
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁・じゃがいもと挽肉の煮物・さつまいも甘露煮・冷しゃぶサラダ・納豆・桃ゼリー・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・ミートボール・しそ巻・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・シーフード野菜炒め・ポテトサラダ・パインヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・もやし、ハム、舞茸の炒め物・白菜梅かつお和え・小町巻・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・厚焼き玉子・茄子の煮物・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・野菜と天かまの煮物・昆布巻・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・大根と天かまの煮物・白菜としゅうまいのあんかけ・かぼちゃ煮物・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・ササミピカタ・ナポリタン・ささぎとらたきの炒め煮・にしん酢漬け	ご飯・みそ汁・野菜たくさんジンギスカン・オクラと長芋のおやき・水菜サラダ・煮豆	ご飯・豚汁・焼魚(塩生さんま)・えのきときゅうりの酢の物・漬物	和風きのこパスタ・鶏ガラスープ・ポテトサラダ・パインとみかんのヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・ザンギ・レタス・春雨サラダ・たらこ・メロン	ご飯・みそ汁・焼豚・ほうれん草と白菜のなめたけ和え・きゅうりの酢の物・コーン入りポテトサラダ	カレーライス・茸スープ・春雨サラダ・オレンジ
夕	ご飯・みそ汁・ホイコーロー・パンパンジーサラダ・煮豆・漬物	ご飯・みそ汁・刺身・白菜煮・浸し	ご飯・みそ汁・麻婆茄子・ほうれん草ごま和え・シーチキンサラダ・漬物	ご飯・鮭あら汁・時鮭ムニエル・かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁・ゴーヤチャンプル・マゴロの山芋かけ・黒豆・漬物	ご飯・みそ汁・フライ(メンチカツ・コロッケ・茄子・鮭)・大根と里芋の煮物	ご飯・根菜とウインナーのミルクスープ・大根と豚バラの煮物・マゴロと水菜のボン酢和え・漬物・オレンジ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁・焼魚(塩サバ)・大根おろし・千切り大根の炒め煮・もずく酢・ゴマ昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・大根と人参のそぼろ煮・ささぎ、しらたき、油揚げの煮物・さつま芋甘煮・野沢菜漬・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃ煮物・ミートオムレツ・くるみじゃこ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、がんも、天かまの煮物・白菜、ホタテ、ツナのあんかけ・冷しゃぶサラダ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・チーズ入り玉子焼き・もやしとわかめの酢の物・とびっこ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・ハンペン、人参、天かまの煮物・筍そぼろ煮・山芋オクラ和え・牛乳	ご飯・みそ汁・鶏肉とインゲンのみそ炒め・ほうれん草と厚揚げの煮浸し・さつま芋甘煮・わかめサラダ・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・鶏肉照り焼き・茄子の中華炒め・ホワイトアスパラ	ミートボールカレー・卵スープ・スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁・コロッケ・揚げ餃子・大根と桜えびの炒め煮・ラーメンサラダ・桃	かき揚げそば・里芋の煮物・バナナとみかんのヨーグルト和え	穴子のひつまぶし丼・みそ汁・かぼちゃ煮付・いんげん入り麻婆春雨・ピリ辛野沢菜昆布	穴子ひつまぶし・スープ・きのこおろしソーメン・豚肉と茄子のみぞれ煮・玉豆腐・イチゴブルーチェ	牛丼・みそ汁・とうきび・ブロッコリー・ツナマヨサラダ・三色豆
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(甘塩トラウトサーモン)・鶏肉、いんげん、ひじきの煮物・きゅうりのナムル漬・小松菜とびっこ和え	ご飯・みそ汁・焼魚(赤魚)・ひじきの煮物・中華クラゲ	ご飯・みそ汁・豚肉とネギの塩だれ焼・イカの酢みそ和え・納豆おろし添え	ご飯・みそ汁・豚肉とシーフードの炒め物・ラタトゥイユ・にしんの酢の物	ご飯・みそ汁・餃子・キムチラーメンサラダ・ハンペンとわさび菜のごま和え	ご飯・冷みそ汁・ホッケ蒲焼・かぼちゃ甘煮・白菜海鮮中華・きゅうりとちくわの酢の物	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・いんげん白和え・コールスローサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁・ふき、天かま、しらたきの煮物・玉子焼き・昆布巻・大福豆・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、がんもの煮物・水菜、グリーンアスパラ、しめじのサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・みそ汁・鶏肉とねぎの炒め物・茄子のみそ炒め・いんげんとちくわのごま和え・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(サーモン)・かぼちゃ煮・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶ、人参、天かまの煮物・ほうれん草としらすのごま和え・きゅうりと長芋の甘酢和え・白菜もろみ和え・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、鶏ササミの煮物・だし巻き卵・きゅうり浅漬け・牛乳	ご飯・みそ汁・大根とがんもの煮物・ペンネサラダ・たらこ・煮豆・牛乳
昼	ご飯・鮭スープ・エビフライ・水菜・トマト・マカロニサラダ・佃煮	ケチャップライス・鶏ガラスープ・ボンゴレ・チーズ入りスクランブルエッグ	親子丼・みそ汁・漬物	いなり寿司・そうめん汁・ピーマン肉詰め・ほうれん草ごま和え・プラム	ご飯・ニラ玉スープ・カニグラタン・コロッケ・トマト・パセリ・ポテトサラダ・きゅうりみそ漬け・ばななどみかんのヨーグルト和え	ご飯・玉子とえのきの中華スープ・茄子と挽肉の炒め物・じゃがいもとピーマンの炒め物・煮豆・みかんヨーグルト	ご飯・ホタテシチュー・豚肉しょうが焼き・千切りキャベツ・パブリカ・春雨サラダ・バナナ、みかん、桃のヨーグルト和え
夕	親子丼・みそ汁・なます・プラムのヨーグルト漬	ご飯・みそ汁・焼魚(ソイ西京漬)・麻婆豆腐・ほうれん草とびっこ和え・煮豆	ご飯・みそ汁・八宝菜・ミートボール・煮豆	ご飯・みそ汁・魚煮・煮玉子・焼ねぎ・きゅうり、オクラ、水菜の中華風和え・ねぎ酢みそ和え	ご飯・みそ汁・鶏のから揚げ・かぼちゃそぼろ煮・きゅうりとわかめの酢の物	えんどう豆ご飯・みそ汁・エビチリ・カニ玉・もずく酢和え	ご飯・みそ汁・じゃがいもと天かまの煮物・たらこ焼そば・ゴーヤチャンプル・きゅうりとかぶの漬物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・みそ汁・切干大根・さつまいも甘煮・水菜とトマトのサラダ・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、ちくわの煮物・ウインナーと卵の炒め物・とうもろこし・ヨーグルト・マトジャムのせ・牛乳	ご飯・かぼちゃミルクスープ・ミートオムレツ・ポテトサラダ・うにくらげ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、さつまいも、天かまの煮物・ウインナー入りスクランブルエッグ・うの花・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃ甘煮・いんげんとソーセージの炒め物・黒酢梅・牛乳	ご飯・みそ汁・里芋、レンコン、しめじの煮物・麻婆春雨・なます・牛乳	ご飯・みそ汁・大根とかぼちゃのそぼろ煮・もやし、ピーマン、ハムの炒め物・わかさぎ甘露煮・三色豆・牛乳
昼	キーマカレー・きのこスープ・かぼちゃの煮物・オクラと長芋のサラダ・一口昆布・メロン	ご飯・みそ汁・完熟トマトの煮込みハンバーグ・明太子スパゲッティ・ほうれん草ビーナッツ和え・とうもろこし・杏	ご飯・そば・キャベツみそ炒め・きんぴらごぼう・みかんヨーグルト和え	ご飯・イカと大根の煮物・ビーフン・いんげんごま和え・きゅうりの浅漬け	おにぎり・なめこおろしそば・野菜コロッケ・いんげん塩ゆで・昆布と水菜のサラダ	ご飯・舞茸スープ・みそ漬け・コース焼・レタス・トマト・春雨サラダ・メロン	カツ丼・みそ汁・長芋のボン酢和え・白菜キムチ・すいか
夕	ご飯・みそ汁・柳川風ひつまぶし・鶏肉とピーマンの炒め物・トマトとベビーリーフのサラダ・ぶどう	ご飯・みそ汁・焼魚(サーモン)・ひじきと天かまの煮物・あんかけ豆腐・きゅうりとかぶの漬物	ご飯・みそ汁・ツナとトマトの冷製パスタ・肉団子の甘酢あんかけ・わさび菜とはんぺんのごま和え	ご飯・みそ汁・サバ味噌煮・麻婆豆腐・中華サラダ	ご飯・豚汁・焼魚(つばだいまりん漬)・わかめとちくわの酢の物・マカロニサラダ・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・きんぴらごぼう・煮豆・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・茄子とはんぺんのドレッシング和え・わさび菜、ほうれん草、ハムのサラダ・ぶどう