

グループホームアウル 8月 献立表  
アウル I

	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	7
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子の炒め物・南瓜煮・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・ウインナーとピーマンのカレー炒め・エビのすり身あんかけ	鮭がゆ・味噌汁・チーズポテト・玉子豆腐・漬物・メロン	ご飯・味噌汁・黒豆・大根と人参と天カマの煮物・もやしとハムとピーマンのゴマ油炒め・葉わさび野沢菜昆布	ご飯・味噌汁・炒め納豆・さつま芋の甘露煮・オクラともずくの酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼きポテト・里芋の煮つけ・大福豆	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・キャベツとトマトのサラダ・煮豆・うにくらげ
昼	三色丼・味噌汁・ホッキサラダ・オホーツクと胡瓜の梅菜蘇ボン酢和え・ふろふき大根・すいか・みかん	具だくさんそうめん・南瓜の甘煮・ピーマンと茄子の味噌炒め・餃子・メロン	大根カレー・三つ葉の玉子とじスープ・トマトサラダ・玉子豆腐・黄桃とさくらんぼ	おにぎり・味噌汁・冷やしうどん・ゴーヤチャンプル・中華揚げと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・焼鮭・オクラと山芋の酢の物・天カマと大根煮物・漬物	きのごおろし・ひやむぎ・水菜とトマトのサラダ・漬物	おろしなめこそば・ミニおにぎり・南瓜団子・中華あんかけ・キムチの漬物・杏仁豆腐フルーツ
夕	ハヤシライス・ワカメスープ・ハンバーグ・トマト・胡瓜のツナサラダ	ご飯・味噌汁・トラウトサーモンと鱈のムニエル・ラーメンサラダ・大根と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・鮭の西京漬け焼き・山菜のおろし和え・野菜の大豆煮	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの中華炒め・レタスとハムのサラダ巻き・タラのみりん焼き	親子丼・味噌汁・水菜とトマトのマカロニサラダ・沢庵	ご飯・味噌汁・煮豆・きんぴらごぼう・沢庵・鮭の西京漬け焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・石垣島のハンバーグ・千切りキャベツ添え・いんげんと竹輪のピーナッツ和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・ふきと天カマと白滝の煮物・うにくらげ・紫蘇巻き・さんま缶・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・キムチ入納豆・だし巻き玉子・ウインナー焼き・煮豆・ミカンヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒め納豆・天カマと白滝の煮物・きのこと山菜の和え物・和え・もずく酢	ご飯・味噌汁・照焼ミートボールの酢豚風・煮玉子・野菜わさび・昆布巻き	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・三色豆・漬物・ほうれん草と白菜の和え物	ご飯・味噌汁・南瓜団子・長芋入り納豆・漬物・メロン入りフルーツ	ご飯・味噌汁・煮豆・海草サラダ・おふくろ煮・沢庵
昼	冷やし中華・稲荷寿司・フルーツ入フルーツ	夏野菜の子キンカレー・春雨と胡瓜の酢の物・ほうれん草と白菜の梅ボン酢和え・花豆・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの炒め物・茄子とピーマンの味噌炒め・たらこ・すいか	中華丼・舞茸スープ・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト	冷やし天ぷらソーメン(エビ・茄子・ピーマン)・南瓜ロニサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・沢庵・豚肉とキャベツの味噌炒め・ワカメと長ネギと胡瓜の酢味噌和え・すいか	おにぎり・ゴボウのそぼろ冷麦・油淋鶏・羊ビザ・キウイとパイ
夕	炊き込みご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・もずくとナルトの酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼き豚とネギのゴマ油炒め・冷しゃぶサラダ・野沢菜わさび・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・天ぷら(えび・ピーマン・茄子)・ワカメと竹輪の酢味噌和え・里芋と豚ひき肉の和風ドレッシング煮	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・コーンサラダ	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ラーメンサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・茄子とウインナーのケチャップ炒め・鶏キムチの玉子とじ・胡瓜の漬物・なま酢・ささぎのゴマ和え
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・きのこと豆腐のうま煮・南瓜のマカロニサラダ・納豆入玉子焼き・三色豆	ご飯・味噌汁・南蛮味噌・鶏肉とひじきの大豆煮・ほうれん草の紫蘇の実和え	ご飯・味噌汁・大根炒め・玉子豆腐・ジャーマンポテト・冷やしトマト・沢庵	ご飯・味噌汁・ふきと天カマとひじきの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・野菜の大豆煮・紫蘇の実・キウイヨーグルト	きのこと玉子のぞうすい・味噌汁・レタスとトマトのサラダスバ・ジャガバター・ぶるんデザート・プリン	ご飯・味噌汁・ナルトと厚揚げの煮物・じゃこの佃煮・漬物・みかん
昼	キーマカレー・ポトフ・マカロニサラダ・メロンとパイ	稲荷寿司・にら玉スープ・焼きそば・餃子・もずくと胡瓜の酢の物・沢庵	ご飯・味噌汁・おろし煮込みハンバーグ・春雨サラダ・煮豆・メロン	おにぎり・から揚げ(レタス・ミニトマト添)・玉子焼き・南瓜サラダ・キウイとパイ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・山菜と天カマ煮・胡瓜とワカメとカニカマの酢の物・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大豆和え・いんげんと豆腐のゴマ和え・いかと白菜のゴロ煮・オクラとしらすの味噌和え	親子丼・味噌汁・南瓜煮・白菜とほうれん草のお浸し・春雨とハムとミョウガの酢の物
夕	ご飯・味噌汁・タラのムニエルあんかけ風・大根と胡瓜の漬物・ブロッコリーのおろし和え・ししとうのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・つば鯛の塩焼き・いんげんのゴマ和え・ポテトサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉じゃが・マカロニサラダ・紫蘇の実	ジャージャー麺・ラーメンスープ・ゴボウサラダ・もずくと竹輪の酢の物	冷やしそば(オクラ・胡瓜・カニカマ入)・味噌汁・ベーコンとアスパラときのこの炒め物・厚揚げと天カマと大根の煮物	豆ご飯・味噌汁・茄子とにらのひき肉炒め・春雨サラダ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ひじきとふきの炒め物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と白滝の煮物・うまみ昆布・麻婆キャベツ・三色豆	ご飯・味噌汁・卵の花・水菜とチキンとベーコンのサラダ・茄子と肉団子と人参の甘酢煮	ご飯・味噌汁・納豆・ラワンぶきのそぼろ煮・胡瓜とごぼうのサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ナルトと天カマと高野豆腐の煮物・焼鮭・洋梨入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・サンマ缶・ハンペンとシメジのソテー・さつま芋煮・ゴマ豆腐	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・三色豆・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・大根煮付・茄子とピーマンと胡瓜の味噌炒め・白菜のつくね煮
昼	ご飯・味噌汁・豚肉の南瓜あんかけ・胡瓜と長芋の酢の物・メロン	冷麦・おにぎり・もやしと大根とひき肉の味噌炒め・ポテトフライのきのごおろし	ナポリタン・ほうれん草と玉子のスープ・大根と人参の酢の物・キウイヨーグルト	そば(うどん)・豚肉と白菜の酒蒸し・ササギのゴマ和え・芋の塩煮・茄子の漬物	ドライカレー・玉子とニラのスープ・春雨サラダ・メロンとバナナのヨーグルト和え	カツ丼・白菜と春雨のスープ・胡瓜・ワカメとオホーツクの酢の物・沢庵・白桃とみかん	かしわうどん・天ぷら(えび・さつま芋・大葉)・白菜の梅肉和え・ぶどう
夕	ご飯・肉団子スープ・お好み焼き・ツナコーン・焼鮭・なめごおろし・茄子とピーマンの漬物	ご飯・味噌汁・天ぷら(とうもろこし・南瓜・かにかま・ピーマン)・菜の花のおろし和え・ゴマ豆腐・メロン	ご飯・味噌汁・ジンギスカン高野豆腐と椎茸の煮物・煮豆・アスパラとセロリのサラダ	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・胡瓜と竹輪の酢の物・沢庵	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・トマトと胡瓜のマリネ・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・ミニトマト・豚肉とごぼうの時雨煮・からし菜とオホーツクの和え物・さつまいもの天ぷら	ご飯・味噌汁・肉じゃがの伊達巻・長芋と胡瓜のお酢和え・焼塩鯖大根おろし添
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・納豆・梅干・白菜と胡瓜の漬物・大学芋・ぶどうとバナナ	ご飯・味噌汁・人参としめじと天カマの玉子とじ・スモークサーモンと玉ねぎのマリネ・ピーマンと茄子のそぼろ味噌炒め	ご飯・味噌汁・炒め納豆・竹の子とわらびの煮物・白菜の和え物				
昼	から揚げ丼・味噌汁・コンとハムのサラダ・ピーマンとハムの炒め物・枝豆納豆・漬物	トマトの冷製パスタ・クラムチャウダー・茄子とピーマンのひき肉炒め・コーンサラダ	生姜焼きのせぶっかけ冷麦・じゃが芋のそぼろ煮・長芋とオクラの梅肉和え三杯酢和え				
夕	ご飯・南瓜の牛乳スープ・鶏肉と茄子のトマト煮・ポテトサラダ・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・干つば鯛焼き・酒蒸し・南瓜煮・沢庵	ご飯・味噌汁・赤魚みりん漬焼・小松菜の白和え・茄子とピーマンと南瓜の煮浸し				