

グループホームアウル 8月 献立表  
アウルⅡ

	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
朝				ご飯・味噌汁・玉子焼き・トマト・かにクリームコロッケ・ほうれん草のなめ茸和え・天かま・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・目玉焼き・大根の天かま煮・胡瓜のなめ茸和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼き・玉子焼き・焼鯖・ポテトサラダ・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・焼鮭・玉ねぎとささぎの玉子とじ・ウインナーとピーマンの炒め物・梅・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・焼ほっけ・かぶと挽肉の煮物・麻婆茄子・ほうれん草と鶏肉の和え物	醤油ラーメン・おにぎり・漬物・ブロッコリーとトマト・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏つくね・いんげんと天かまの煮物・南瓜甘煮・フルーツ杏仁	チキンカレー・かぶと天かまの煮物・きのこの中華ソテー・煮豆・すいか
夕				ご飯・味噌汁・冷豆腐のなめ茸和え・牛肉の白滝煮・南瓜あんかけ・漬物・鯖塩焼・煮豆・パイナップル	ご飯・味噌汁・海老マヨ・おでん(大根・玉子・天かま)・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・チキンカツ・糠秋刀魚焼・ピーマン入り玉子焼・キャベツと天かまの煮物・煮豆・すいか	ご飯・味噌汁・芋煮・じゃこの佃煮・肉豆腐・つぼ鯛塩焼
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・なめこ汁・ベーコン入野菜炒め・フキと豚肉と揚げの煮物・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ウインナー・南瓜煮・煮豆・玉子焼	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子焼・黒豆・ミートボール・きのこことハムのソテー・鱈のムニエル・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ササミの香草焼・大根とささぎの煮物・鯖とキャベツの煮物・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・煮豆・芋といんげんの煮物・照焼チキン	ご飯・なめこ汁・おでん(大根・がんも・天かま)・肉じゃが・納豆・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・トマト・玉子焼・煮豆・焼鯖・たらこ・ほうれん草のお浸し・牛乳
昼	冷麦・かき揚げ・いんげんと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・温野菜サラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・芋とささぎの煮物・ところ天	のり巻き・ソーメン汁・南瓜あんかけ・さつま芋の天ぷら・竹輪のカレー揚げ・フルーツ	ご飯・三平汁・煮豆・親子煮・太心・南瓜団子の汁粉・キウイ	ご飯・ラーメン・温野菜サラダ・山芋となめ茸の和え物・南瓜煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・ふきと人参と蕨の煮物・白菜と豚肉の酒蒸し・焼ほっけ	炒飯・餃子・キャベツの油炒め・ホワイトアスパラ・マンゴー
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・ハンバーグ・茄子と天ぷらの煮物・煮豆・カニカマ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・さつま芋と竹輪の煮物・胡瓜の酢の物	中華丼・味噌汁・鶏のみぞれ煮・玉ねぎのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・カレーコロッケ・鶏肉の生姜焼・南瓜煮	ご飯・つみれ汁・豚肉の豆腐煮・焼つぼ鯛・青梗菜とベーコンの煮物・じゃこの佃煮	親子丼・味噌汁・トマト・昆布の佃煮・漬物・南瓜の煮物・いんげんの胡麻和え	ご飯・豚汁・南瓜の甘煮・牛肉の白滝炒め・煮豆・鱈の大葉焼・ホッキサラダ・玉子豆腐のなめ茸和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・サーモン焼・煮豆・南瓜煮・豚肉炒め・トマト・目玉焼・ベーコン炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鮭・納豆・漬物・かぶと挽肉の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・黒豆・竹輪の生姜煮・ハムカツ・ピーマンとハムの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・胡瓜の漬物・焼秋刀魚・玉ねぎと天かまの玉子とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼味醂ほっけ・スクランブルエッグ・牛蒡サラダ・ウインナー・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子の炒め物・カニクリュームコロッケ・ミートボール・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・昆布の佃煮・豚の生姜焼・牛乳
昼	素揚げ丼(ピーマン・茄子・オホーツク)・味噌汁・大根と鶏肉と人参の煮物・トマト・甘豆	ご飯・ソーメン汁・肉とキャベツの炒め物・里芋と天ぷらの煮物・昆布佃煮・煮豆	生ちらし・お吸い物・茄子とピーマンの揚げ浸し・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・豚大根・さつま芋甘煮・海老豆腐・青梗菜のチリソース	カレーライス・玉子スープ・南瓜のあんかけ甘煮・煮玉子・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜の天ぷら・豚カツ・じゃが芋と鶏肉と椎茸の煮物・煮豆・大根と水菜と梅のサラダ	稲荷寿司・冷麦・桃のヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・大学芋・帆立とワカメの酢の物・松前漬・黒豆	カツ丼・味噌汁・ささぎと芋の煮物・もずく酢	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼鮭・ブロッコリー・煮豆・大根おろしとナメ茸の和え物	ご飯・味噌汁・帆立と春菊のかき揚げ・肉じゃが・南瓜と挽肉の煮物・黒豆・紅じゃこ	オムライス・かぶと天かまの煮物・胡瓜となめ茸の和え物・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・麻婆茄子・帆立とほうれん草のバター炒め・南瓜煮・カニカマ	おにぎり・焼そば・味噌おでん・クレープ・鯖ちゃんちゃん焼・焼き鳥
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐と白菜と天かまの酒蒸し・納豆・昆布の佃煮・伊達巻・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・梅・ハム・きんぴらごぼう・かぶと天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さつま芋煮・昆布巻き・ウインナー・茄子とピーマンの味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・焼鯖・トマト・梅・ふきと天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・さつま芋の甘煮・肉野菜炒め・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼・ポテトサラダ・煮豆・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・ソーセージ炒め・スクランブルエッグ・梅干・牛乳
昼	塩ラーメン・ポテトサラダ・鱈と昆布の煮物・玉子豆腐	キーマカレー・煮豆・玉子スープ・胡麻昆布の中華和え・らっきょう・メロン	ご飯・ソーメン汁・肉じゃが・シーフードミックスと青梗菜の中華あんかけ・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・南瓜団子・煮豆・胡瓜とワカメの和え物・かすべの煮付け	中華丼・味噌汁・水菜と秋刀魚の蒲焼和え・南瓜煮	そば・稲荷寿司・キャベツと天かまの煮物・ゆで卵・煮豆	手作り幕の内弁当・味噌汁・トマト
夕	ご飯・豚汁・煮豆・鯖西京焼・胡瓜ときくらげと昆布の和え物・天かま炒め・漬物・心太・メロン	天丼・味噌汁・南瓜煮・ブロッコリー・カニカマ	稲荷寿司・冷しラーメン・南瓜の煮物	ご飯・豚汁・鱈の甘酢あんかけ・里芋の煮物・水菜の胡麻和え・煮豆・あんみつ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・竹輪のカレー天ぷら・大根の玉子とじ	ご飯・三平汁・オムレツ・煮豆・焼秋刀魚・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・芋と天かまの煮物・ほうれん草と竹輪の煮物・おふくろ煮
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・豆腐と天かまとベーコンの煮物・豚キャベツ炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ほっけ・ポテトコロッケ・梅干・カニカマ・キャベツときゅうりのサラダ・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉炒め・煮豆・南瓜煮・玉子焼・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ソーセージときのこのカレー炒め・切干大根・クリームコロッケ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・秋刀魚の生姜焼・南瓜煮・野菜コロッケ・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージとしめじのケチャップ煮・ほうれん草のしらす和え・オクラ納豆・豚肉と野菜の炒め物・目玉焼き	
昼	ミートスパゲティ・胡瓜とコーンと鶏肉のサラダ・ミックスフルーツ	ご飯・味噌汁・梅入ヒレカツ・さつま芋の天かま煮・茄子とピーマンの煮浸し	カレーライス・ワカメスープ・煮豆・らっきょう・トマト・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツ・南瓜煮・トマト・焼秋刀魚・煮豆	おにぎり(梅・しらす)・ワカメスープ・南瓜巾着・焼そば・煮豆・サーモンのやまかけ・バナナ・パイナップル	ちらし寿司・中華スープ・人参の天かま煮・芋とナルトと鶏肉煮・温サラダ・ブルーン	
夕	ご飯・味噌汁・鱈のフライ・南瓜の煮物・胡瓜とかにとワカメとみかん缶の酢物・ピーマン炒め・ウインナーのケチャップ炒め・梅	ご飯・豚汁・煮豆・南瓜煮・キャベツ炒め・親子煮・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・焼鯖・チンジャオロース・胡瓜とワカメの酢の物・大根と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲティ・ひじきの煮物・胡瓜の昆布漬	ご飯・味噌汁・焼鯖・肉じゃが・茄子と天ぷらの炒め物・漬物・煮豆	ご飯・ソーメン汁・かき揚げ・西京焼・玉子豆腐・山芋かけ・煮豆	