

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
朝					ご飯・味噌汁・ピリ辛秋刀魚・ベーコンとエリンギの炒め物・白菜のなめ茸和え	五目炊き込みご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・だし巻き玉子・南瓜茶巾・ミニマトのシロップ漬	鮭の混ぜご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・漬物・煮物・煮豆
昼					キーマカレー・キャベツとベーコンのコンソメスープ・鶏ササミのサラダ	稲荷寿司・ぶっかけうどん・冷しおでん	カレーライス・えのき茸と胡瓜の酢の物・煮豆
夕					ご飯・味噌汁・肉じゃが。紫大根の生酢・さつま芋ととりごぼうの天ぷら・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ(レタス添)・ラーメンサラダ・蕎麦とツナの炒め物	うな井・おにぎり・焼肉・焼そば・焼き鳥つくね・焼芋・たくあん・味噌おでん・チョコバナナ・焼そば・うどん・そうめん・すいか
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・里芋煮・煮豆・スクランブルエッグ・メロン	ご飯・味噌汁・くじらとベーコンとねぎの和え物・スイートポテトサラダ・温泉玉子風ゆで玉子・梅干	ご飯・味噌汁・とりごぼうと白菜のあんかけ・スクランブルエッグ・納豆	ぶっかけご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・煮物・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・南瓜煮・ミニハンバーグ・メロン	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ミートオムレツ・漬物・胡瓜とナルトと竹輪の和風サラダ
昼	ご飯・味噌汁・豚バラとキャベツの塩コショウ炒め・つぼ漬	しらす和風炒飯・ポトフ・ハムとレタスと胡瓜のサラダ・メロン	天ぷら(海老・かき揚げ)・ソーメン・南瓜甘煮・ささげの胡麻和え	親子丼・味噌汁・水菜サラダ・いんげんとベーコンのカレーソテー・桃	メンチカツ丼・味噌汁・たくあん・若布と胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮付け・かに玉・ささげとひじきの煮物・すいか	ご飯・味噌汁・紅鮭・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・海老マヨ・山菜の煮物・生酢・グリーンメロン	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・すいか	おにぎり・冷しうどん・すいか	おにぎり・冷そば・漬物・キャベツの梅肉和え・メロン	ご飯・味噌汁・鯖味噌漬焼・茄子とピーマンと豚肉の味噌炒め・スパゲティサラダ・たくあん	鶏の照焼き丼・御吸い物・五目炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・天ぷら(紫蘇・玉ねぎ・薩摩芋・海老)・肉じゃが・胡瓜とラッキョの酢の物・八朔
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・ほうれん草胡麻和え・マカロニサラダ・温泉玉子	ご飯・味噌汁・焼魚・ソーセージ入スクランブルエッグ・ウインナー・たくあん・洋梨	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・茄子と豚肉の炒め物	ご飯・きのこ汁・焼ほっけ・しめじと天かまの炒め物・ウインナー焼・すいか	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・さつま芋の甘煮・昆布の佃煮・なめ茸おろし和え	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・スクランブルエッグ・南瓜の甘煮	梅鮭おにぎり・味噌汁・煮豆・里芋のそぼろあんかけ・ニラ入りだし巻き玉子
昼	オムライス・鶏ササミと白菜のスープ・桃と蜜柑のゼリー和え	天ぷら冷麦・南瓜の甘煮・竹輪と胡瓜の酢の物・きんぴらごぼう	冷し中華・混ぜご飯・チーズ包み揚げと茄子のはさみ揚げ	ジャージャー麺・フルーツカクテル・大根サラダ	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・桃と洋梨のゼリー和え	茄子のトマトスパゲティ・中華スープ・胡瓜のサラダ・たくあん	たらこスパゲティ・鮭シチュー・茄子の揚げ浸し・すいか
夕	おにぎり・冷しそうめん・ささぎのサラダトマト添え・すいか	カレーライス・ブイヨンスープ・胡瓜とオホーツクとハムサラダ・洋梨と蜜柑	豚丼・味噌汁・蕎麦と天かまの中華炒め・玉子サラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・冷奴・南瓜煮・牛乳ゼリーとパイナップル	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・おふくろ煮・大根と胡瓜と人参のサラダ	ご飯・ポトフ・おろし紫蘇ハンバーグ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・しめじとほうれん草のバターソテー・梅干・ささぎの胡麻和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・コーン入りスクランブルエッグ・茄子と豚肉の炒め物・レタスサラダ	ひじき五目釜飯・味噌汁・煮物・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・納豆・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・南瓜サラダ・洋梨とみかん	鮭の混ぜご飯・すり身汁・ベーコンエッグ・ウインナー・煮豆	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・白菜とミートボールの炒め物・カレーコロッケ	鶏五目釜飯・味噌汁・白菜の梅肉和え・ラーメンサラダ・スクランブルエッグ
昼	カツカレー・大根と舞茸のスープ・コールスロー・洋梨と蜜柑	冷しきのこおろしそば・胡瓜と油揚げとナルトの酢の物・南瓜のそぼろ煮・フルーツ盛り合わせ	温うどん・稲荷寿司・茄子と小松菜の煮浸し	天丼・味噌汁・煮豆	カツカレーライス・スープ・スイカ	カレーラーメン・ポテトサラダ・とうきび・桃	おにぎり・玉子スープ・焼そば・豚串と鶏串
夕	おにぎり・冷し中華・小松菜の炒め煮	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・ところてん	ご飯・味噌汁・鶏肉のトマト煮・ゆで玉子サラダ・すいか	ご飯・ソーメン汁・八宝菜・煮豆・ふろふき大根	ご飯・春雨スープ・鱈のムニエル・甘酢あんかけ・大根サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・胡瓜の梅かつお和え・麻婆豆腐・たくあん	炊き込みピラフ・玉ねぎとベーコンの玉子スープ・鶏肉と鱈のタルタルソースがけ・スパゲティサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー焼・銀だらのみりん焼・煮豆・大根の煮物・すいか	五目釜飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・たくあん・小松菜の炒め煮	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・じゃが豚とろみ煮・梅干・煮豆	ご飯・味噌汁・ピリ辛秋刀魚・だし巻き玉子・胡瓜と若布の酢の物	鶏五目御飯・すり身汁・南瓜そぼろあんかけ・和風サラダ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・納豆・スパゲティサラダ・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・昆布佃煮・焼鮭
昼	冷しおろしそうめん・炒飯・ほうれん草の胡麻和え・パインと白桃のゼリー寄せ	焼そば・おすまし・さつま芋のマッシュ・パンパンジー	ご飯・豚汁・焼紅鮭・胡瓜の梅かつお和え・ところてん・洋梨	カレーライス・コンソメスープ・きんぴらごぼう・煮豆	梅味噌じゃこパスタ・コンソメスープ・桃とみかん	ご飯・クリームシチュー・秋刀魚の蒲焼フライ(キャベツとトマト添)・温泉玉子	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・炒め納豆
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・煮物・もやしとピーマンの炒め物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・鶏肉と人参とピーマンの炒め物	親子丼・味噌汁・キャベツのジャガバターコーン・黄桃と洋梨	天丼(海老・紫蘇・カニカマ・さつま芋・南瓜・舞茸)・胡瓜とえのきの酢味噌和え	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・小松菜と油揚げの煮びたし・煮豆	焼そば・おにぎり・中華スープ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・焼ピリ辛秋刀魚・青椒肉絲・ほうれん草の胡麻和え