

グループホームアウル 8月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					ごはん 味噌汁 ホッケ塩焼き 子芋の甘辛煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き 筑前煮 水菜とかぼやきの和え物	ごはん 味噌汁 さんま ほうれん草とベーコンとソテー 玉子と豆腐
昼					五目ごはん すいとん汁 ささぎ天ぶら きゅうりのしそ漬け 桃	ちらしずし 中華スープ メンチカツ 野菜サラダ コーンチーズ炒め	ごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜とほうれん草 なたねあえ 揚げ茄子
夕					ごはん 味噌汁 チーズカツ 湯豆腐 じゃがいもときゅうりとハムのサラダ	ごはん 味噌汁 カスベ煮付 切り干し大根とすり身煮物 ポテトサラダ スイカ	ごはん スープ 豚肉蒸し もやしの和え物 マグロサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 玉子焼き	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 きのこ春雨の炒め物 ウィンナー さんま フルーチェ パナナキウイ入り	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 目玉焼き ウィンナー	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ ミートボール きゅうりの酢の物 煮豆	ごはん 味噌汁 さばみりん マカロニのナポリタン風炒め ふきとちくわの煮物	ごはん スープ チーズオムレツ てりやきハンバーグ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 筑前煮 さんま 春雨サラダ 山海漬
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 野菜炒め 玉子豆腐 バインヨーグルト	から揚げ丼 冷やし中華 さつまいも煮	流しそうめん いなり 野菜と鶏肉 あんかけスープ	ごはん 春雨スープ 豚肉と麩焼き ピーマン炒め 野菜サラダ スイカ	キムチうどん 鶏肉と野菜煮 スイカ	カレーラーメン おにぎり キンピラゴボウ	カレーライス 中華スープ ポテトサラダ さくらんぼ
夕	ごはん 中華風コーンスープ エビフライの玉子とじ わらびのおひたし つけもの	ごはん 味噌汁 エビフライ 野菜サラダ スイカ 天かまともずくの煮物 そぼろゴボウ和え	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め 温野菜 かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 豚キムチーズ ささぎの胡麻和え 長芋の煮物	ごはん カシワ汁 キンピラゴボウ 鯖 カイワレと山芋短冊	ごはん 味噌汁 イカ刺し わかめのつま カレイの煮付 ほうれん草の和え物 ブドウ	ごはん 味噌汁 イカ酢味噌和え 焼き豆腐 豚野菜塩麹炒め
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 焼きホッケ 蒟と天かまの煮物 トウキビ 煮豆	ごはん 味噌汁 きのこのあんかけハンバーグ 玉ねぎの玉子とじ きゅうりのキムチ和え	ごはん 味噌汁 サバ塩焼き 漬物 ベーコンと玉子とじほうれん草のソテー きゅうりと水菜のサバ缶和え	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐のめかぶかけ 大根の煮物	ごはん かじか汁 牛筋牛丼 サラダ、温玉のせ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ミートボール ほうれん草のおひたし フルーチェ	ごはん 味噌汁 ピーマンの玉子とじ つもの煮物 もものフルーチェ添え
昼	漬マグロ丼 ワカメスープ 肉団子のあんかけ マーボー春雨	五目ごはん 味噌汁 サバ塩焼き きゅうりとなすの浅漬け なし	そうめん ウィンナー炒め フルーチェ メロン 筑前煮	ちらしずし お吸物 野菜包み焼き ホタテフライ キュウリの漬物	ごはん みそ汁 おでん かすべの酢味噌 茄子焼き スイカ トマト	ごはん 野菜スープ エビフライ とりの手羽先から揚げ 野菜サラダ フルーチェ	赤飯 お吸物 肉巻き 野沢菜 つきもの ところてん
夕	ごはん シチュー ホイコーロー キウイとフルーチェ和え もずく	親子丼 味噌汁 湯豆腐きのこ入り きゅうりめかぶ 酢物	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ ポテトサラダ カニカマのマヨネーズ炒め 切り干し大根 サーモンマリネ	ごはん 味噌汁 春雨のチャップチェサラダ つぼだいの塩焼き ささぎと豚肉と辛みそ炒め	ごはん 中華スープ 和風煮込みハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 茄子と豚肉の味噌煮 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 鮭 つけもの 八宝菜 うどんサラダ やわらか大学芋	ごはん 豆腐のスープ 中華あんかけ オクラの和え物 黒芋と豚肉の炒め物 ホッケ焼き
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん つみれ汁 ホッケのマヨ和え ひじきの炒り煮 秋刀魚の蒲焼の玉子とじ	ごはん 味噌汁 牛すき煮 玉子とじ 鱈の西京焼き 玉子豆腐水菜のあしらえ	ごはん 味噌汁 ピーマンとウィンナーのケチャップ炒め ふきと天かまの煮物 なすの浅漬け さんまの酢付け	ごはん 味噌汁 とろろ トラウトサーモン レンコンとベーコンの炒め物 ほうれん草の白和え	ごはん 味噌汁 小松菜 ひじき煮 ホッケの煮付 きゅうりの酢物	混ぜご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 小松菜とウィンナー炒め	ごはん コーンスープ 目玉焼き 照り焼きチキン サラダ
昼	エビフライ カレー お吸物 レンコンのきんぴら フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 生姜焼き 蒟と大根の煮物 スイカ 大根サラダ	ひじきごはん 味噌汁 さんまめか漬け焼き 焼きうどん りんご	オムライス お吸物 餃子 粕漬け	ごはん 味噌汁 マーボナス マカロニサラダ トマト	ごはん 味噌汁 ウィンナー炒め きゅうりの酢物 チキン南蛮 キャベツ千切り	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き マカロニの和え物 ほうれん草のとびっこ和え チンジャオロース 大根の煮物
夕	マーボー豆腐 味噌汁 ごはん とうもろこし シューマイ 桃のフルーチェ和え	ごはん ギョーザスープ 鯖焼き ひじき白和え レンコンキンピラ トマト	ごはん 味噌汁 天ぷら もやしの和え物 カボチャ煮	ごはん 味噌汁 サーモン昆布 肉団子のべっこうあん 大根と海藻のサラダ	ごはん 味噌汁 鮭はらみのムニエル 野菜サラダ 切り干し大根の煮物	みそしる 親子丼 ほうれん草のおひたし フルーチェ キンピラ大根 煮豆	ごはん 味噌汁 酢豚 もやしとにらのキムチ和え さばの竜田揚げ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 鮭と塩焼き 煮豆 ホッキサラダ もずくとキュウリの和えもの 春雨ときのこの炒	ごはん 味噌汁 あんかけハンバーグ 玉子焼き さんまと水菜の和え物 フルーチェ	ごはん おすいもの さばみりん焼き オクラのわさび醤油和え とびっこイカ 厚焼き卵	ごはん 味噌汁 あえりしぐれ煮 茄子豚肉の赤味噌炒め 玉子とねぎの卵焼き	ごはん 味噌汁 鯖竜田揚げ キュウリともやしサラダ ふきと高野豆腐の煮物	ごはん 玉子スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーチェ みかん	ごはん 味噌汁 目玉焼き ベーコン 肉団子 マカロニサラダ
昼	ガーリックバターライス そうめん汁 エビフライとクリームコロッケ カボチャの小豆煮 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 ガーリックチキン ほうれん草と山芋梅和え タラモサラダ スイカ	ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 さつま揚げとキュウリの酢の物 ほうれん草のからし和え 秋刀魚の梅しそ巻きあげ	ごはん 中華スープ サイコロステーキ 水菜のサラダ 大根とリンゴの和え物 かぼちゃのあんこ煮	ごはん 味噌汁 鶏肉の玉子とじ 五目きんぴら フルーチェ ポテトサラダ	ごはん シューマイ 味噌汁 焼き肉 サラダ メロン スイカ	オムライス 餃子スープ ほうれん草の白和え オホーツクサラダ スイカ
夕	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茄子の揚げ浸し キャベツ 梨 トマト	ごはん 味噌汁 肉じゃが サーモンと玉ねぎのマリネ ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 トマトスライス ポテトサラダ マーボー豆腐	まぜごはん 味噌汁 天ぷら サラダ	ごはん 味噌汁 春巻 ギョーザ ブロッコリーと肉団子の中 華あん 冷えしゃぶ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ エビフライ ポテトサラダ 春雨ともやし炒め	ごはん 味噌汁 キンピラゴボウ マカロニサラダ 茶碗蒸し