

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・焼茄子・白菜、鶏肉のポン酢和え・煮豆					ご飯・味噌汁・ウインナー入りスクランブルエッグ・胡瓜の漬物・ミカンヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ホッキのサラダ・ゆずもずく
昼	三色丼・味噌汁・生酢・みかんと桃					ご飯・コンソメスープ・手作り餃子・マカロニサラダ・水菜の梅肉和え	鮭ご飯・そうめん汁・茄子とピーマンの味噌炒め・ササミと胡瓜の和え物・煮豆・メロン
夕	炒飯・豆腐と小松菜のスープ・玉子とレタスのサラダ・煮豆					ご飯・味噌汁・ジンギスカン・心太・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すり身汁・タラの甘酢あんかけ・もずくと胡瓜の和え物・とうきび
	3	4	5	6	7	8	9
朝	生姜ご飯・味噌汁・煮物・胡瓜とハムのサラダ	おじや・味噌汁・ウインナー入りスクランブルエッグ・煮豆・みかん缶	ご飯・トマトスープ・鶏肉と白菜の酒蒸し・生ハムサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・削り昆布・納豆	鮭ご飯・味噌汁・とうもろこしと胡瓜のサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ウインナーの玉子とじ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・白菜のお浸し・煮豆
昼	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・たくあん・メロン	桜海老のかき揚げ・ソーメン(冷)・里芋の肉じゃが・風・桃(缶)	焼うどん・すいか	冷しラーメン・長芋と梅肉の紫蘇の葉和え・レタススープ・スイカ	かき揚げ・大根おろし添え冷しうどん・茄子とピーマンの味噌炒め煮・洋梨ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・ソーセージ・トマト煮・長芋のサラダ	カレーライス・ササミのサラダ・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の粕漬・落の煮物・きんぴらごぼう・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・ハンパンジー・冷奴・茄子焼・すいか	ご飯・味噌汁・紅鮭焼・胡瓜の漬物・大根、人参、天カマの煮物	親子丼・生ハムサラダ・味噌汁	混ぜご飯・味噌汁・挽肉のズッキーニ炒め煮・胡瓜の漬物	ご飯・スープ・みぞれハンバーグ・ポテトサラダ・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ぶどう
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・落と大根の煮物・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・ニラ玉・ハムサラダ・白菜煮・すいか	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグとウインナー・ささげの胡麻和え・胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・納豆・にしん漬け・かぼちゃ煮・桃	ご飯・味噌汁・納豆・ウインナー焼・煮豆・鮭焼	おじや・味噌汁・胡瓜のサラダ・黄桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根、人参、豚肉の煮物・シロネと油揚げの味噌マヨ和え・たくあん
昼	チャーシュー丼・味噌汁・胡瓜と大根のサラダ・すいか	きのこ、大根おろしそば・もやしと油揚げの酢の物・お稲荷さん・メロン	オムライス・ニラ玉スープ・ポテトサラダ・トマト添え・たくあん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(玉葱、ピーマン、舞茸入り)・レタスとハムサラダ・メロン	稲荷寿司・そうめん汁・ほうれん草のトビッコ和え・枝豆焼豚・かぶと胡瓜の浅漬	豚丼・コンソメスープ・茄子とトマトのチーズ焼・胡瓜とワカメの酢の物	カレーそば・ポテトサラダ・ささげの胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁・ワカメサラダ・餃子・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉、玉葱煮ささぎとしいたけ炒め・胡瓜のサラダ	ひつまぶし・玉子豆腐・御吸い物	ご飯・豚汁・酢鶏・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・赤魚のミンチ漬け・煮物・心太・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ほうれん草の胡麻和え・里芋と天カマの煮物・とうきび	おにぎり・味噌汁・串カツ(豚肉、ピーマン、海老、トマト、チーズ、ウインナー)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	栗ご飯・味噌汁・鮭焼・スクランブルエッグ	玉子サンドウィッチ・コンソメスープ・ポテトサラダ・ウインナー焼	ご飯・味噌汁・炒り玉子・煮豆・水菜サラダ・サンマ焼	ご飯・味噌汁・カブの浅漬・胡瓜のサラダ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ささげと里芋の煮物・スクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・伊達巻・納豆胡瓜サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・天カマ里芋煮・ウインナー入りスクランブルエッグ・バナナ、メロンヨーグルト
昼	ご飯・シチュー・和風ハンバーグ(大根おろしソース)・胡瓜のサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・酢豚・ツナサラダ・スイカ	温そば・お稲荷さん・白桃	海鮮あんかけ・焼そば・すり身汁・おにぎりとしそ実漬けメロン	牛丼・キノコ汁・ポテトサラダ・長芋の梅肉和え・ミニトマトのはちみつ掛け	カレーそば・フルーツ・さつま芋のサラダ	チキンカレー・玉子スープ・胡瓜と長芋の梅かつお和え
夕	ご飯・味噌汁・チャーシュー・とうもろこし・中華サラダ	ご飯・味噌汁・心太・ちくわサラダ・ニラの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・麻婆豆腐・春雨サラダ・ミニトマト	ご飯・味噌汁・鮭のホイル蒸し・ほうれん草の和え物・心太	ご飯・味噌汁・ワカメサラダ・茄子焼・なし	あんかけ炒飯・茄子の中中華炒め・味噌汁・スイカ	ミニうな重・豚串・ウインナー冷麦・おでん・焼とうきび・おにぎり・チョコバナナ・スイカ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・サンマ焼・キャベツサラダ	おじや・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・白菜のお浸し・納豆	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の煮物・さつま芋サラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・煮豆・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・白菜の胡麻和え・玉子とじ・パイン	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ウインナー焼・玉子焼き・煮豆
昼	三色丼・味噌汁・ラーメン・サラダ・黄桃	ご飯・生姜、白菜スープ・キャベツ、トマト、ベーコン、チーズの蒸し煮・ささげ、ひじき、豚肉の炒め煮	ご飯・豚汁・コロッケ・もやしと油揚げの酢の物・紫蘇の実漬	天ぷらそば・煮豆・お稲荷さん	肉団子野菜塩ラーメン・トマトとハムと大根サラダ・桃とみかん	カレーライス・シメジとほうれん草のスープ・もやしと胡瓜の酢の物・パインとみかん缶	温そば・茄子とピーマンの甘味噌炒め・芋ピザ・かぶと大葉の浅漬
夕	親子丼・味噌汁・大根と胡瓜のサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・コールスローサラダ・すいか	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼・かぶの塩漬	ご飯・味噌汁・豚生姜焼・さつま芋のサラダ・黄桃・白桃	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ(きゅうり、トマト添え)・きのこ汁・筑前煮	トマトの煮込みハンバーグ・玉子スープ・ブロッコリーのサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・水菜サラダ・野菜炒め