

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・胡瓜とラディッシュの漬物・メヌキ焼・昆布巻き	ご飯・味噌汁・焼魚・かぼちゃ煮・漬物・煮豆					ご飯・味噌汁・焼鯖・茄子と天カマの甘辛炒め・漬物
昼	ご飯・豚カツ(味噌風味)・チンゲン菜ときこのスープ・インゲンと天ぷらの煮物・みかん(缶詰)	ご飯・味噌汁・から揚げ・ささぎの胡麻和え・ポテトサラダ・茄子カレー炒め					お稲荷さん・味噌汁・冷しゃぶ(人参、白菜付き)・きのこ天ぷら・みかん
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋の塩煮・胡瓜のサラダ・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・玉子スープ・豚肉の生姜焼き・長芋と胡瓜の梅肉和え・里芋と天カマの煮物					トマト冷製パスタ・玉子スープキャベツコールスロー・芋塩煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・大根、ちくわ煮かぼちゃ煮・たくあん	混ぜご飯・生ハムと玉葱のサラダ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・なめ茸・たくあん・ほうれん草、茄子、ベーコンのバター炒め・焼魚・桃、ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハム入りスクランブルエッグ・かぼちゃ煮・梅干・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・オムレツ・じゃが芋の塩煮・ウインナー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・えのきの玉子とじ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・ハムのポト巻き・しば漬
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・かぶ煮・八朔	ご飯・コンソメスープ・揚げないコロッケ(トマト添え)・白菜ラーメンサラダ・紫蘇味噌	冷しラーメン・ほうれん草のベーコン、オリーブオイルサラダ・白菜のスープ	カレーライス・えのきとワカメの玉子スープ・桃	温そうめん・天ぷら(鶏肉、野菜のかき揚げ)・芋団子	ご飯・味噌汁・紫蘇巻き・ハンバーグ(トマト添え)・パイナップル	親子丼・五目煮・味噌汁・みかんと梨
夕	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、タラ、茄子)・大根の胡麻サラダ	ご飯・えのきスープ・胡瓜の漬物・鶏肉、人参、玉葱の炒め物	ご飯・そうめん汁・ホイコーロ大根、ラディッシュの酢の物	きのこご飯・味噌汁・目抜の西京焼魚・白菜のお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・酢豚・中華サラダ・玉子のあんかけ	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・胡瓜のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・ソーメンサラダ・ニラの玉子とじ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルソーセージ・野菜炒め・八朔とオレンジ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・きくらげときこの佃煮・かぼちゃの煮物・ほうれん草、しめじ、ベーコンのバター炒め	ご飯・味噌汁・天ぷらと大根の煮物・炒め納豆・ポテトと玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・銀ガレイのみりん漬け・玉子豆腐・茄子の煮浸し	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・白菜焼・納豆・佃煮	ご飯・味噌汁・芋、ネギ、竹輪のぼん酢炒め・スクランブルエッグ・モロッコインゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ニラ玉・ウインナー・中華クラゲの和え物
昼	なめこ、きのこ汁・冷麦・ポテトサラダ・長芋、梅肉の酢の物	ご飯・唐揚げ・トマトとハムのサラダ・春雨スープ・パインとヨーグルトのフルーツ	冷しラーメン・お稲荷さん・白菜の中華スープ・みかん	ご飯・焼そば・ニラ玉スープ・コロッケ・ほうれん草、しめじ・ベーコンのバター炒め	オムライス・マカロニサラダ・オニオンスープ・スイカ、みかん	ドライカレー・コンソメスープ・インゲンと竹輪の炒め煮	五目混ぜご飯・味噌汁・肉巻き・もやしと胡瓜のモズクの酢和え・マッシュポテト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・コールスローサラダ・大根と天カマの煮物	牛丼・味噌汁・春雨サラダ・フルーツとゼリーの和え物	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・フキの煮物・煮豆	カレーライス・味噌汁・冷奴・サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根と天カマの煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・芋と鶏肉の煮物・胡瓜と大根の漬物	ご飯・味噌汁・胡瓜とツナのサラダ・里芋の煮物・フルーツ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・鮭焼魚・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・天カマ、大根煮・ソーセージ、しめじのケチャップ炒め・みかん、ブルーベリー	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・かぼちゃ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・さば煮・煮豆・たくあん・野菜炒め	ご飯・味噌汁・落、天カマの煮物・塩サバ焼・煮豆・ウインナー、ミックスベジタブルのバター炒め	ご飯・味噌汁・カスベの煮物厚焼き玉子・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・たくあん・ウインナー・スクランブルエッグ・納豆
昼	野菜塩ラーメン・お稲荷さん・胡瓜とオホーツクとえのきの酢の物	チキンライス・ニラ玉スープ・カスベの唐揚げ・胡瓜の漬物・芋もち	カレーライス・もやしと三つ葉のスープ・マカロニサラダ・パインとみかんのフルーツ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・キャベツサラダ・バナナヨーグルト	エビのかき揚げ丼・ソーメン・南瓜の甘煮・ラディッシュ(アウル産)とワカメの酢の物	親子丼・ネギと椎茸のスープ・トマトとシーチキンサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き(キャベツ、トマト添え)・ポテトサラダ・もやしの酢の物・チーズケーキ
夕	ご飯・味噌汁・大根とツナのサラダ・茄子と挽肉の炒め物・じゃが芋の塩煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・ささぎと天カマの煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・から揚げ・大根、人参のサラダ・フルーツ	親子丼・味噌汁・いんげんの胡麻和え・しば漬け・梨	ご飯・味噌汁・挽肉の炒め物ゆでとうきび・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・胡瓜とツナサラダ・冷しゃぶ・スイカ	ご飯・味噌汁・冷奴・焼魚・天カマ煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・野沢菜のわさび漬け・えのきとちくわの玉子とじ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・さば煮・煮豆・漬物・天カマ焼・なめ茸	ご飯・味噌汁・ひじきと天カマの炒め物・鮭焼魚・漬物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・コールスローサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・カスベ煮・ハムエッグ・なめ茸	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・フキと天ぷらの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・じゃが芋とベーコンの炒め物・スクランブルエッグ・ほうれん草のナメタケ和え
昼	味噌ラーメン・インゲンと天ぷらの煮物・鮭おにぎり・漬物	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン白菜の胡麻和え・漬物・みかん、白桃	炒飯・すり身汁・ラーメン・サラダ・とうきび	シチュー・鮭わかめのおにぎり・カブの煮物・パインのフルーツ	天ぷらうどん・ちらし寿司・白菜の煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・ホッケ焼魚・春雨スープ・ポテトサラダ・チキンのトマト煮	ご飯・味噌汁・豚カツ・大根のお浸し・胡瓜の酢漬け・バナナヨーグルト
夕	牛丼・味噌汁・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・マカロニサラダ・フルーツとゼリーの和え物	ご飯・味噌汁・ささぎの胡麻和え・ほうれん草と挽肉の炒め物・冷奴	カレーライス・味噌汁・マカロニサラダ・梨	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・南蛮味噌・カブ漬物・大根天カマ煮	親子丼・味噌汁・ラーメン・インゲンとちくわの炒め物	ご飯・コンソメスープ・サラダ・鶏肉と玉子の煮物・もずく酢