

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・天カマとピーマンの炒め物・茄子焼鯖味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・漬物・紫蘇味噌・鮭焼魚・煮豆・チンゲン菜のかつお節和え・トマト					ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・胡瓜・目玉焼き・ソーセージ炒め・紫蘇味噌・バナナ
昼	鯖の棒寿司・豚汁・トマトと玉葱のマリネ・胡瓜の漬物・玉子豆腐	玉子のり巻き・うどん汁・ササミサラダ・ささぎ豆と芋の煮物					かき揚げうどん・キャベツと天カマの炒め物・おにぎり・かぼちゃのそぼろあんかけ
夕	カレーライス・茄子、きのこ、天カマの煮物・野菜サラダ・煮豆・ゆで卵	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・大根と鶏肉の煮物・白菜の梅和え					混ぜご飯・味噌汁・ポテトハム巻きサラダ・胡瓜トビッコ和え・漬物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭焼魚・ウィンナー炒め・目玉焼き・サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ピーマンとハムの炒め物・鮭焼魚・煮豆・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・じゃが芋と天カマの煮物・煮豆・カニカマ・紫蘇味噌・スイカ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・ベーコン、レタスパター炒めかぼちゃ煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・玉子焼き・煮豆・天カマ、いんげんの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・紫蘇ワカメ・さんまの焼魚・大根おろし・茄子焼・キウイフルーツ・桃	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・かぼちゃの煮物・ウィンナー・カニカマ
昼	そば飯・味噌汁・白菜のお浸し・芋のそぼろあんかけ・スイカ	ご飯・味噌汁・かに玉・かぼちゃ煮・豚肉とキャベツの炒め物	親子丼・味噌汁・スパゲティ・サラダ・煮豆・桃	夏野菜エビカレー・スープ・かぼちゃ・スイカ	オムライス・玉子スープ・サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・ニラの玉子とじ・豚肉、ピーマン、玉葱の炒め物	明太子クリームうどん・きのこスープ・エビマヨ・メロン
夕	ご飯・味噌汁・いり豆腐・ホイコーロー・春雨サラダ	キーマカレー・玉子スープ・カブの煮物・椎茸とベーコンの塩こしょう炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ホッケ焼魚・コロケ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・黒豆・冷しゃぶ・紫蘇味噌・みかん	鮭ちらし・味噌汁・芋団子・きのこの中華炒め	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ネギと玉子の炒め物・肉じゃが	混ぜご飯・味噌汁・胡瓜の生酢・みかん・ポテトサラダ・ハム
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・サラダ・ベーコン、もやし炒め・ソーセージ炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚・ささぎ・フキと揚げの煮物・紫蘇昆布	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子とインゲンの炒め物・紫蘇味噌・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・カニカマ、さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・玉葱の玉子とじ・黒豆・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ウィンナー・落と揚げの煮物・鯖焼魚・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・梅干・ウィンナー・ささぎ豆と芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・胡瓜の漬物・天カマ、茄子、ピーマンの煮物・梅干・カニカマ
昼	玉子天井・そうめん・鯖焼魚切干大根	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・麻婆豆腐・きのこ野菜と玉子のあんかけの炒め物	焼そば・鮭、ワカメのおにぎり・漬物・南瓜の煮物・ニラの玉子とじ・玉子スープ	ちらし寿司・そーめん汁・ラーメンサラダ・ポテト・メロン	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・胡麻豆腐・春雨・サラダ大根と天カマの煮物	炒飯・味噌汁・芋団子・胡瓜の酢の物・玉子豆腐	カレーライス・玉子スープ・かぼちゃの煮物・茄子とピーマンの炒め物・桃
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根と天カマの煮物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・天カマとささぎの煮物・玉葱と鶏肉の玉子とじ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・天カマとキャベツの炒め物・豚肉の甘酢炒め・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・肉じゃが・白菜の胡麻和え	冷麦・梅おにぎり・ホールコーン炒め・桃、メロン、キウイ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭・酢の物・カニカマ・インゲンサラダ	エビ丼・味噌汁・冷しトマト・白菜のお浸し・芋団子
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼魚・芋と天カマの味噌煮・茄子焼・鮭ふりかけ	ご飯・牛乳・サンマの蒲焼・ニラと玉子炒め・かぼちゃ煮トマト	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・目玉焼き・炒飯・ベーコンと小松菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・目玉焼き・紅鮭焼魚・桃	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ホッケ焼魚・胡瓜とツナの和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼魚・かぼちゃ煮・梅干・えのきとベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・梅干・サンマの蒲焼・ハムポテト・ほうれん草のお浸し・カニカマ・煮豆
昼	塩ラーメン・ワカメご飯・豚肉の生姜焼き・フルーツ	中華丼・スープ・えのきと舞茸のマヨポン炒め・芋と挽肉の煮物・スイカ	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ポテトサラダ・ブロッコリー・カニカマ・フルーツポンチ	天ぷらうどん・稲荷寿司・かぼちゃの煮物・胡瓜のサラダ・バナナ、桃	親子丼・玉葱とネギの味噌汁・煮豆・レタス、胡瓜、カニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼魚・もやしとピーマンとハムのナムル・トマト	鶏天丼・味噌汁・ほうれん草とツナの和え物・芋団子
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・大根、鶏肉、人参の煮物・きのこソーセージの塩胡椒炒め	ご飯・味噌汁・メヌキの糠漬け・肉じゃが・大根、天カマの煮物	カレーライス・ポテト・スイカ	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・もやしの酢味噌和え・芋団子	ご飯・味噌汁・八宝菜・大根、鶏肉、天カマの煮物・ホッケ焼魚・漬物	ご飯・味噌汁・天カマとささぎの煮物・かすべの煮漬け・玉葱の玉子とじ・胡瓜の漬物・カニカマ・みかん	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・レタスとトマトのサラダ・大根と鶏肉の煮物・胡瓜の酢の物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・白菜のお浸し・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・豚肉炒め・ウィンナー、ししとう炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・くわの生姜煮・ピーマンとベーコンの炒め物・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃが芋と天カマの煮物・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼魚・きのこベーコン炒め・紫蘇巻き味噌・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・玉子焼き・ソーセージ・天カマとキャベツの煮物・ミニトマト	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ソーセージ焼・茄子とピーマンの炒め物・鮭焼魚
昼	カレーライス・玉子スープ・トマトとズッキーニのサラダ・かぼちゃ煮・白玉ぜんざい	ご飯・味噌汁・スパゲティ・カニカマ・ハンバーグ・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し	天丼・味噌汁・煮豆・人参・サラダ・ハムポテト・ブロッコリー・カニカマ	チキンライス・中華スープ・カツレツ・もやしのナムル	中華丼・玉子スープ・モロコチインゲン炒め・南瓜団子	きつねうどん・鮭おにぎり・インゲンの天ぷら・煮豆・トマト・胡瓜の漬物	醤油ラーメン・炒飯・鶏肉の煮物・フルーツ
夕	ご飯・三平汁・オリーブパスタ・鯖焼・煮豆・酢豚	ご飯・味噌汁・宗八かきい焼魚・子とえ・とうきびの炒め物・玉子とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・すき焼き	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆豆腐・インゲンと天カマの煮物・ポテトサラダ・インゲンの胡麻和え	さんまの蒲焼の炊き込み・ご飯・味噌汁・から揚げ・さつま芋の煮物・ミニトマト・サラダ	牛丼・味噌汁・ささぎ豆と芋の煮物・かぼちゃ煮・胡麻豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・芋団子・入り豆腐・さんまのおろし煮