

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	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・塩サバ焼き魚たくあん・キャベツ、胡瓜のサラダ・大根、人参、天カマ煮	ご飯・味噌汁・南瓜煮・レタスサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・ほうれん草とウィンナーの炒め物・もずく酢・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・鮭、カブの煮物・ソーセージ・人参と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉、ほうれん草の炒め物・南瓜煮・レタス、キュウリのサラダ・ゆで卵	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・豆腐ハンバーグ・大根サラダ
昼		ミートスパゲティ・ポテトサラダ・ズッキーニスープ・洋ナシとみかん	ご飯・味噌汁・コロッケ・天カマとちくわの煮物・胡瓜ともやしのサラダ	おにぎり・そうめん・から揚げ(タルタルソース付き)・たくあん・桃	キーマカレー・玉子スープ・マカロニサラダ・スイカ	冷やしラーメン・レタスサラダ・佃煮・おにぎり	冷やしラーメン・肉豆腐・フルーチェ
夕		親子丼・かにとチーズの春巻き・胡瓜とわかめの酢の物	カレーライス・スープ・心太・フルーツ	ご飯・味噌汁・餃子・ハンバーグ・お芋といんげんの煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・豚冷しゃぶ・大根、天カマ煮・心太	天丼・味噌汁・ブロッコリー・インゲンと揚げの煮物・桃	親子丼・味噌汁・たくあん・こやしと胡瓜のサラダ・メロン
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ゆで卵・ほうれん草と中華クラゲ・鶏ごぼう・胡瓜、トマト、ソーセージのサラダ	ご飯・味噌汁・サバ焼き魚・ブロッコリーとベーコンの炒め物・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・卵焼き・塩昆布・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、人参煮キャベツサラダ・サンマ煮・抹茶プリン	ご飯・味噌汁・焼き魚・茄子のポン酢炒め・マカロニサラダ・黒豆	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・さつま芋の甘露煮・煮豆・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮・シュウマイ・レタス、胡瓜、トマトサラダ
昼	豚丼・味噌汁・生酢・胡瓜の浅漬け・ポテトサラダ	冷やしラーメン・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・お肉ときのこの炒め物・胡瓜とキャベツの漬物・バナナ	三食丼・味噌汁・さつま芋の煮物・トマトとツナのサラダ	冷やしラーメン・おにぎり・ベーコンとえのきの炒め物	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮物・胡瓜とツナのサラダ
夕	ミートスパゲティ・スープ・キャベツのサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜とトマトのサラダ	牛丼・味噌汁・長芋と胡瓜の和え物・桃	ご飯・味噌汁・鶏肉炒め・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・白菜のお浸し・野菜炒め・フキ、揚げ煮	豚丼・味噌汁・ピーマン、しめじ、ベーコンの炒め物・たくあん	鶏五目・ソーメン汁・もずくと胡瓜の和え物・スイカ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・サバ焼き・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉のケチャップ炒め・きんぴらごぼう・水菜とソーセージのサラダ	ご飯・味噌汁・シーチキン入り卵焼き・佃煮・野菜炒め	ご飯・味噌汁・キャベツ、カニカマのシーザーサラダ・小松菜と油揚げの煮びたし・スクランブルエッグ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・たらの粕漬焼き・大根の煮物・ニラの蒸し煮・白桃	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻きキャベツ、胡瓜のサラダ・ゆで卵・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・サバ焼き・しめじとベーコン炒め・大根と人参、椎茸の煮物・ニンジンサラダ
昼	炊き込みピラフ・玉子スープ・トマトとレタスのオニオンサラダ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・かに玉・茄子の味噌煮	おにぎり・スープ・ミートスパゲティ・パイン	ご飯・味噌汁・から揚げ・長芋となめたけ和え・茄子とピーマンの煮物	そばorうどん(冷)・玉葱サラダたくあん・稲荷寿司	かつ丼・味噌汁・コールスロー・キウイ	冷やしラーメン・ポテトサラダ・スイカ
夕	カレー・スープ・大根サラダ・冷奴・桃、みかん	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物	親子丼・味噌汁・大根、天カマ煮・もやしとちくわの和え物	ご飯・味噌汁・宗八・大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・味噌野菜炒め・コーン・ふきの煮物	ご飯・すり身汁・ラーメンサラダ・鮭焼き魚・大根、なるとの煮物	カレーライス・スープ・冷奴・みかん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ニラ入り玉子焼き・昆布巻き・煮物・胡瓜と塩昆布の和え物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・鱈の粕漬焼き	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・コールスローサラダ・茄子、ベーコンのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・魚西京漬け焼き・大根サラダ	ご飯・味噌汁・フキと揚げの煮物・ちくわとツナのサラダ・鮭・紅じゃこ・ソーセージ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鶏大根煮・佃煮・煮豆・グリーンサラダ	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮・水菜、胡瓜のサラダ・サンマかば焼き
昼	ナポリタン・コンソメスープ・フルーツと牛乳ゼリー和え	かしわうどん・胡麻入りおにぎり・トウモロコン・みかん、パイン	ご飯・味噌汁・野菜炒め・大根、天カマの煮物・バナナ	鶏肉の Pasta・コンソメスープ・キャベツサラダ・みかん、洋ナシ	ご飯・玉子スープ・コロッケ・エビフライ・ピーマン、ベーコン炒め・煮豆・みかんゼリー	ペペロンチーノ・ポトフ・大根の煮物	豚丼・味噌汁・胡瓜の漬物・煮物・スイカ
夕	三食丼・味噌汁・胡瓜ときくらげの中華風サラダ・煮物・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮つけ	生姜焼き丼・味噌汁・白菜とほうれん草のお浸し・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・ポークチャップ・味噌汁・マカロニサラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・豚肉、玉葱、じゃが芋、ピーマンの甘辛煮きくらげと胡瓜のサラダ・桃	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・サラダ・牛乳プリン
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・マカロニサラダ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・煮物・野菜炒め	鶏がゆ・味噌汁・ソーセージ・玉子サラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・天カマとピーマンときのこの炒め物・冷奴・バナナ			
昼	カツカレー・玉子スープ・スイカ	五目うどん・さつま芋の天ぷら・エッグサラダ・スイカ	ナポリタン・わかめスープ・春雨サラダ・みかん、桃のゼリー和え	ハムライス・スープ・大根サラダ			
夕	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほうれん草、キャベツの煮物・大根おろし	親子丼・味噌汁・キャベツの漬物	ご飯・味噌汁・茄子と肉の炒め物・胡瓜のドレッシング和え・トマト	カレーライス・コンソメスープ・とうきび・黄桃			