

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・さんまの蒲焼き・肉団子・煮豆・漬物	ご飯・つみれ汁・切り干し大根・鯖焼き魚・パストラミロール焼き					ご飯・味噌汁・牛乳・人参しりしり・目玉焼き・ポテトサラダ・茄子の煮びたし・ベーコン、ウィンナー
昼	カレーライス・野菜サラダ・牛乳寒天	ご飯・味噌汁・天ぷらと芋の煮物・南瓜コロッケ・青椒肉絲					ご飯・味噌汁・牛、豚丼・がんもと大根の煮物・春雨とブロッコリーのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・入り豆腐・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉としめじの味噌炒め・ごぼうと天カマの炒め煮・マカロニサラダ					ご飯・味噌汁・じゃが芋と豚ひき肉の煮物・ほうれん草の玉子炒め・煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・鯖の塩焼き・ツナとレタスのサラダ	ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け・天カマと茄子の煮物・ニラ饅頭・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・サケ焼き魚・数の子・オムレツ・茄子のはさみ焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ささげと竹の子の煮物・ブロッコリーの炒め物	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の煮物・ピーマンの肉詰め煮物	フレンチトースト・ベーコンと長ネギのスープ・カニクリームコロッケ・トマトの甘漬け・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・茄子のはさみ揚げ・枝豆サラダ・ひじき煮鶏肉竜田揚げ
昼	三食丼・フキの煮物・椎茸、人参の肉巻き・ズッキーニのチーズ焼き・味噌汁	カレーライス・味噌汁・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・天ぷらそうめん・ホワイトアスパラサラダ・肉団子と大根煮	ご飯・味噌汁・焼きそば・ミニハンバーグと茄子煮・ほうれん草のなめ茸和え	コロッケカレー・フルーツポンチ・ちくわささげの胡麻和え・胡瓜の漬物	チラシ寿司・うなぎ・ブロッコリー・トマト・牛乳寒・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・フキと竹の子、がんもの煮物・チーズカツ・トマト・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・サラダ	牛丼・豚汁・大根サラダ・フルーツポンチ	鶏肉と山掛け丼・冷しゃぶ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・大根とさんまの煮物・じゃがいもとささぎの煮ころがし・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ほうれん草の白和え・フルーツ和え	稲荷寿司・冷麦・トマトの甘漬け・胡瓜、カニカマ和え・南瓜の甘煮	ご飯・冷うどん・一口餃子・フルーツ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・厚揚げ、大根の煮物・べったら漬け・黒豆・納豆	ご飯・つみれ汁・鯖の味噌煮・おからハンバーグ・ポロニアソーセージ焼き・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の卵とじ・サツマイモと玉ねぎの炒め煮・ひじきの和え物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚竹の子とがんもの煮物・ニラ饅頭	ご飯・味噌汁・人参しりしり・煮物・肉豆腐・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・茄子のバターポーション炒め・桃のフルーチェ	サンドイッチ・中華スープ・ハンバーグ・ふんわり肉豆腐たれ付き・チーズカツ・バジルソーセージ
昼	出前(お寿司、天ぷら、うどん、茶碗蒸し、)	ご飯・味噌汁・キャベツとちくわの卵とじ・南瓜コロッケ・豚肉のすき焼き煮	天丼・味噌汁・里芋煮・鯖の味噌煮・バナナヨーグルト	ミートスパゲッティ・おにぎり大根サラダ・みかんフルーツ	ご飯・味噌汁・阿部牛野菜炒め・南瓜と天ぷらの煮物・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・南瓜煮・水餃子・タラフライ	キーマカレー・ポテトサラダ・南瓜の煮物・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・レタス、豚肉のしゃぶしゃぶ・ホワイトアスパラサラダ・茄子、味噌油炒め・バナナ、キウイ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ピーマンのバター炒め・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ベーコンポテト・胡瓜のなら漬け・スイカ	ご飯・キャベツのミルフィーユ・ポテトサラダ・キャベツと人参の油いため・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きんぴらごぼう・ホワイトアスパラサラダ	カニ飯・味噌汁・肉としめじの中華あんかけ・フルーツ和え	令そばとろろかけ・大学芋・餃子・洋ナシ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー入り野菜炒め・べったら漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・カニカマ入り玉子焼き・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・鯖の塩焼き・エビフライ	ご飯・味噌汁・焼き魚・シーチキンサラダ・落と里芋の煮物	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・オムレツ・ほうれん草とカニカマのポン酢和え	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・長芋の梅和え・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮玉子焼き・茄子の煮びたし・鶏肉の照り焼き
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・コロッケ・豆腐入りつくね・生酢	おはぎ・豚汁・切り干し大根フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き・トマト、アスパラサラダ・もやしとほうれん草のさっぱり煮	ご飯・クリームシチュー・ナポリタン・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・生姜焼き・もやしとニラの卵とじ・八宝菜	ご飯・味噌汁・大根の煮物・照り焼きチキン・ラーメンサラダ・フルーツポンチ	エビピラフ・焼うどん・サツマイモと巾着の煮物・みかんバナナのフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・きんぴらごぼう・豆腐とカニカマの胡麻ドレッシング和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ニラのチヂミ焼き・フルーチェ	冷やし中華・餃子・大根の粕漬け・黄桃	ご飯・味噌汁・かぶと鶏ひき肉の和風あんかけ・茄子のバター炒め・昆布の佃煮の豆腐和え	ご飯・味噌汁・チキンタルソース付き・白菜のお浸し・フルーツ和え	牛丼・味噌汁・トマト甘漬けエビカツ・白菜と豚肉のミルフィーユ	茄子バジルパスタ・コンソメスープ・長芋のバター醤油・大根サラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	鮭ご飯・そぼろオムレツ・味噌汁・かぶの煮物・煮豆・エビシューマイ	ご飯・味噌汁・キャベツと揚げの卵とじ・ニラ饅頭・桃のヨーグルト	フレンチトースト・エビフライ・カニシューマイ・ハムステーキ・わかめスープ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ししとうと豚肉の味噌炒め・春雨餃子	ご飯・すり身汁・じゃがいもとささぎの煮物・玉子焼き・揚げちくわ	ご飯・カニのつみれ汁・ミートオムレツ・鮭4焼き魚・きんぴらごぼう・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・大根とつみれ団子の煮物・豆腐ハンバーグ・桃とパインのヨーグルト
昼	稲荷寿司・そうめん・豆腐ハンバーグ・トマトの甘漬け・胡瓜のシーチキン和え	ご飯・味噌汁・牛肉すきやきポテトサラダ・コロッケのタルタルソース	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・大学芋・白身魚フライ・ぶどう、梨	カレーライス・コロッケ・胡瓜の漬物・酢豚・フルーチェ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・茄子とひき肉のあんかけ・ほうれん草と豆のサラダ	ご飯・コンソメスープ・ミートスパゲッティ・サラダ	ご飯・冷麦・コロッケ
夕	ご飯・味噌汁・じゃがいもと豚ひき肉の和風あんかけ・茄子としめじのバター炒め・玉子豆腐のカニカマ和え	ご飯・味噌汁・肉とマイタケのあんかけ・焼きナスの甘味噌かけ・わかめとカニカマヨサラダ	冷やし中華・ごぼう、ちくわの炒め煮・べったら漬け・洋ナシ	冷麦・稲荷寿司・胡瓜、カニカマなめこ和え・たらあんかけ	ご飯・味噌汁・人参、豆の肉巻き・すき焼き風煮・わかめとカニカマのマヨ和えサラダフルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・かぶの煮物・煮豆	焼きそば・味噌汁・シーチキンサラダ