

グループホームアウル 8月 献立表
アウル

	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
朝				わかめご飯・みそ汁・天かまとさつま芋煮・ひじき煮・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・オムレツ・さざぎと芋の煮付け・一口昆布・漬物・牛乳	ご飯・ポトフ・マカロニケチャップ炒め・チーズオムレツ・ブロッコリーとヤングコーン炒め・キュウリとアスパラのサラダ	ご飯・みそ汁・キャベツと天かまの炒め煮・肉じゃが・煮豆・ところ天・牛乳
昼				カレーライス・きのこスープ・シーチキンサラダ・フルーツ盛り合わせ(スイカ、桃、バナナ)	冷やしうどん・ごま塩おにぎり・筑前煮・鮭フライ(甘酢あんかけ)	ご飯・みそ汁・焼魚・野菜炒め・里芋ゴマ和え・冷奴	ご飯・シチュー・たご焼き・マカロニサラダ・レタスサラダ(ゆで卵のせ)・マーボー豆腐
夕				ご飯・冷なごそめん・揚げ豆腐・竹輪梅干巻き・かすべの煮付け・色々煮	ご飯・みそ汁・野菜炒め(カレー風)・大根鳥肉煮・ナス浅漬	ご飯・みそ汁・シーフードと野菜の中華風あんかけ・焼魚(赤魚の粕漬け)・さつま芋の甘露煮	ご飯・みそ汁・すき焼き風煮物・長芋の梅肉和え・スパゲティサラダ・漬物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁・目玉焼き(付キャベツ、トマト、アスパラ缶)ウインナー・切干大根・漬物・牛乳	炊き込みご飯・みそ汁・サンマ蒲焼・煮豆・小松菜・ベーコン炒め・ところ天・牛乳	ご飯・みそ汁・大根人参天カマ煮・ゴボウと鳥挽肉炒め煮・アスパラマトサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・みそ汁(芋団子)・焼紅鮭・ハム・ビーマン炒め・だし巻き卵・さつま芋・牛乳	ご飯・みそ汁・カブと天カマ煮・レタスと豚挽肉炒め・煮豆・もずく酢・牛乳	ご飯・みそ汁・焼鮭・煮物・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・芋煮・伊達巻・豚肉・野菜・天カマの和風あんかけ・漬物・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・豚キムチ・野菜納豆炒め・切干大根・フルーツ	カニちらし寿司・みそ汁・ささげとビーマンの炒め煮・ごぼう人参の肉まき・煮豆・ずんだ餅	ご飯・ワカメスープ・エビチリ・ナスとビーマンのカレー炒め・ジャージャー麺	ご飯・コーンスープ・ハンバーグ(付トマト、レタス)・フライドポテト・大根天カマ煮	ご飯・とろろソーメン・かき揚げ・ビーマン油炒め・切干大根	ご飯・芋団子汁・もずく酢・豚肉芋ロール巻き(付キャベツ、トマト)冷奴・漬物	おにぎり・ソーメン・カスベ煮魚・海草サラダ
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(カレイ)・ほうれん草ゴマ和え・ポテトサラダ・もやし・ビーマンハムサラダ	わかめご飯・みそ汁・焼そば・フキ・天カマ煮・焼魚(ホッケ)	ご飯・みそ汁・茶碗蒸し・ナスビーマン炒め・カスベと大根の煮付け・フルーツ	ご飯・みそ汁・ホッケ焼・煮物・ところ天	混ぜご飯・みそ汁・カレー・きんぴら・鳥肉ごぼう・大根煮・厚焼卵・もやし梅和え	ご飯・みそ汁・マカロニポテトサラダ・宗八焼・大根煮(酢みそダレ)・漬物	ご飯・みそ汁・チンジャオロースー・ハラスおろし・ソシ酢和え・卵豆腐
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・みそ汁・卵焼き(付トマト、キュウリ、ベーコン)・いんげん油アゲの炒め煮・きんぴらごぼう	ご飯・野菜とベーコンのミルクスープ・目玉焼き・ミートボール・さつま芋煮・ウインナーとマカロニのケチャップ炒め・ナムル・牛乳	ご飯・みそ汁・漬物・煮豆・フキと天カマの油炒め・サンマの蒲焼・鳥挽肉とごぼうの炒め煮・牛乳	ご飯・みそ汁・ジャーマンポテト・大根天カマ煮・ナス、ビーマンの味噌炒め	ご飯・みそ汁・焼鮭・漬物・ブロッコリーとホワイトアスパラのゴマ和え・天カマとフキの炒め煮・牛乳	ご飯・みそ汁・野菜たっぷり卵焼き・芋煮・水菜サラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・鳥肉と野菜の和風あんかけ・芋煮・黒豆・キュウリ浅漬・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・豆腐ふわふわ煮あんかけ・おから・伊達巻・生ハム水菜サラダ・すいみつ	ご飯・冷ごまうどん・煮豆・ニラと玉ねぎの卵とじ・山芋ちくわ梅し和え・鮭ピリカラ番煎し	ご飯・みそ汁・納豆炒め・煮・ハンペンチーズ・もずくとキュウリの酢物・ミニトマト	ご飯・野菜スープ・梅しそとろろ和え・豚角煮・キュウリスティックサラダ・スイカ	ご飯・みそ汁・つば鯛焼・ナスビーマンの味噌炒め・ほうれん草のなめこ和え・とうきび・きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁・ゴーヤチャンプルー・芋煮・エビチリ・キュウリともずくの酢物	カレーライス・卵スープ・ポテトサラダ・煮物・漬物
夕	ご飯・みそ汁・焼鮭(付大根おろし)・キュウリ・ワカメの酢物・豚肉高野豆腐煮・ワカサギ佃煮	ご飯・みそ汁・焼鮭・キャベツと天カマ炒め・すき焼き風煮物・ワカサギ佃煮・漬物	ご飯・みそ汁・サンマ煮付け・ビーマンささぎゴマ和え・なます・うの花	カレーライス・鳥・春雨スープ・おふくろ煮・ところ天・フレッシュセロリ・フルーツポンチ	ご飯・みそ汁・春菊ゴマ和え・キュウリのミソマヨ漬け・ジャージャー麺	ご飯・みそ汁・ホッケ焼・鳥肉と大根の中華炒め煮・ビーマンのきんぴら風・キュウリ浅漬・冷奴	おにぎり・いなり寿司・アメリカンドック・チャンプルー焼き・焼き鳥・焼そば・おでん・揚げ芋・かき氷他
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・みそ汁・おふくろ煮・納豆・漬物・きのこ・大根菜炒め卵とじ・牛乳	ご飯・みそ汁・サンマ柳川風・サツマイモ煮・キャベツ天カマ炒め・キウイ・牛乳	ご飯・みそ汁・チーズ入り卵焼き・キャベツの油炒め・ナスとビーマンのミソ炒め・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・四川風卵焼き・ポテトサラダ・ほうれん草の納豆和え・みかん・牛乳	ご飯・みそ汁・おでん(天カマ・じゃが芋)・ナムル・豆腐サラダ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・ジャーマンポテト・ごぼうサラダ・切干大根・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき煮・里芋と天カマ煮・タラコ・煮豆・牛乳
昼	ご飯・カボチャ団子汁・サンマ蒲焼・ほうれん草の梅肉和え・ミニトマトサラダ・キュウリ漬物・煮豆	いなり寿司・みそ汁・ざるソバ・天ぷら・里芋煮	ご飯・親子煮・カボチャ煮・煮豆・梅しそ・スイカ	カレーライス・みそ汁・サラダ・おしるこ	ご飯・みそ汁・ブロッコリーとマカロニのサラダ・ゴーヤチャンプルー・漬物・煮豆	ご飯・春雨卵スープ・あんかけ焼きそば・カボチャ・サンマしそ焼	おにぎり・冷やし中華・白菜と豚肉炒め・カボチャ煮
夕	ご飯・素揚げ・豚肉の野菜炒め・高野豆腐の煮物・マーボー豆腐・キュウリ漬物	ご飯・みそ汁・煮物(煮魚、大根)・ナスの煮浸し・大根おろしかけ・豆腐のふわふわあんかけ・漬物	ご飯・冷うどん・ニラと玉ねぎの卵とじ・サバ味噌ネギ和え・サーモンとエビのタルタルソースかけ	ご飯・ポトフ・ミートスパゲティ・ツナきゅうりサラダ・野菜のカレー炒め	ご飯・みそ汁・サーモンのピカタ・さつま芋の塩煮・もやし・ビーマンサラダ・きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁・焼鮭・ラーメンサラダ・マーボー豆腐	ご飯・みそ汁・銀カレイみりん干焼・豆腐と野菜のオイスターソース炒め(あんかけ)・枝豆・松前漬
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁・肉じゃが・ナスと天カマ炒め(きのこあんかけ)・金時豆・牛乳	ご飯・みそ汁・いんげんのビーナッツ和え・シーチキンのお好み焼き・切干大根・長芋とろろ・里芋と高野豆腐の煮物・牛乳	ご飯・みそ汁・カボチャ煮・切干大根・卵サラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・おふくろ煮・ソーセージとアスパラ・玉葱のパンケーキ・納豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚・ポテトサラダ・煮物・牛乳	ご飯・みそ汁・肉じゃが・キャベツ天カマ炒め・卵豆腐・牛乳	
昼	おにぎり・親子煮・豆腐の炒め煮・冷やしうどん	いなり寿司・春雨スープ・肉団子のトマトソースかけ・カニ玉あんかけ・白菜梅和え・梨	カレーライス・卵スープ・野菜サラダ・煮豆・漬物	ご飯・ラーメン・餃子・切干大根・桃	ご飯・みそ汁・ジンギスカン・フキのきんぴら・キュウリともずくの酢物・フルーツポンチ	卵のり巻き・いなり寿司・トビッコ細巻・筑前煮・そうめん・煮豆・キュウリときくらげの中華風サラダ	
夕	ご飯・みそ汁・煮物・春雨とビーマンのマーボー・竹輪のカレー揚げ・焼魚	ご飯・みそ汁・おでん煮・ホッケ焼・エビチリ・キュウリと竹輪のトビッコ和え	ご飯・みそ汁・サーモンのみぞれ煮・マーボー春雨(ナス入り)・芋とささぎ・天カマの煮物	雑炊・みそ汁・ナス漬物・豚ジンギスカン・竹の子煮物	ご飯・みそ汁・白菜と豚肉の蒸し煮・ナスと天カマの和風あんかけ・宗八焼・もずく酢	ご飯・みそ汁・サンマ焼・ナスとビーマンのミソ炒め・春菊ゴマ和え	