

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	5	6
朝		ご飯・お吸い物・ふりかけ・里芋の味噌卵としにしん粕漬・チーズチキン・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参煮物・ナスピーマン味噌炒め・ツナサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎピーナツ和え・大根そぼろ煮・中華くらげサラダ・小松菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮付・玉子焼き・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・海苔佃煮・筑前煮・もやし卵とし・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・いり玉子甘酢あんかけ・納豆梅和え・ひじきとミックスベジタブル炒め・牛乳
昼		シーフードカレー・スープ・らっきょ・春雨サラダ・桃	ご飯・豚汁・サンマ塩焼・じゃが芋金平・わかめ酢の物・スイカ	中華丼・味噌汁・野菜サラダ・イカ納豆・ぶどう	冷やしうどん・パンパンジーサラダ・じゃが芋と天ぷら炒め煮・ほうれん草ゴマ和え	ハヤシライス・スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	枝豆チャーハン・味噌汁・白身魚フライ(タルタルソース・キャベツ千切り)・ところ天・はちみつポテト・スイカ
夕		ご飯・味噌汁・うなぎ・豚肉ときのこおろし和え・中華くらげときゅうりの和え物	ご飯・味噌汁・漬マクロ・ひじき入り肉じゃが・セロリ漬物・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ラーメンサラダ・魚肉ソーセージチップ和え・漬物	ご飯・味噌汁・サンマ煮付・ささぎ炒め煮・おろしきのこ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・エリンギとわかめバター炒め・じゃが芋といんげん煮物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉煮物・春菊ゴマ和え・ブロッコリーのカレー炒め
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ささぎと天ぷら炒め・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・切り干し大根・チンゲン菜中華あんかけ・ツナサラダ・冷トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・春雨サラダ・サンマ蒲焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・フカヒレ松前・切り干し大根・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・ジャーマンポテト・ほうれん草しめじソテー・ゆで卵・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ツナ和え・くじらベーコン・焼サーモンハラス・牛乳
昼	ご飯・お吸い物・酢の物・シュウマイ・トマトときゅうり卵ソテー・冷奴・ぶどう	きのこおろしそば・かぼちゃサラダ・ささぎとごぼう炒め・桃	いなり寿司・味噌汁・白菜きゅうり梅和え・いんげんピーナツ和え・バナナ	そうめん・野菜かきあげ・ちくわ煮物・さつま芋甘露煮・メロン	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・チキンナゲット・フキ煮物・小松菜お浸し	うどん・豚キムチ・メンマ・野菜炒め・おろしきのこ和え・梨	炊き込みピラフ・スープ・白身魚フライ(タルタルソース)・ポテトサラダ・春菊お浸し・ぶどう
夕	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・ナスお浸し・大豆とフキ煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・甘辛味噌・チンジャオロース・もずく酢	ご飯・味噌汁・豆腐ステーキ・大根おろし・ふじき煮物・きゅうり酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼ホッケみりん漬・野菜サラダ・里芋煮物・桃缶	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ごぼうサラダ・ラディッシュ酢の物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ささぎゴマ和え・金平ごぼう・マーボーナス	ご飯・味噌汁・アスパラときのこソテー・鶏肉のトマト煮込み・野菜サラダ・あんずシロップ漬
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・フキ煮物・春雨サラダ・小揚げと海苔和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ほうれん草ツナ和え・煮豆・牛乳	鮭ご飯・味噌汁・キャベツと天ぷら炒め煮・納豆・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・ナス味噌炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・ささぎとしらたき煮物・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ卵とし・梅干し・じゃこ佃煮・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・目玉焼き・わかさぎ佃煮・納豆・牛乳
昼	オムライス・スープ・餃子・かぼちゃ煮・ブルーベリーヨーグルト	ちらし寿司・味噌汁・もやしお浸し・和風マーボー豆腐・スイカ	カレーライス・スープ・パンパンジーサラダ・とうきび・バナナ・桃	なめたけおろしそば・おにぎり・キャベツ梅和え・水餃子・もやしナムル・梨	中華丼・味噌汁・卵豆腐・そーめん・野菜サラダ・みかん	とろろそば・イカの松前漬・トマトサラダ・マーボーナス・メロン	ご飯・味噌汁・サンマ煮付・ささぎと豚肉炒め煮・大根おかか和え・ところ天
夕	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・ひじき煮物・マーボー豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・焼塩サバ・イカ刺身・肉じゃが	ご飯・味噌汁・焼干ホッケ・ほうれん草なめたけ和え・ごぼうとセロリ金平・煮豆	ご飯・味噌汁・うなぎ・大学芋・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉煮物・天ぷら(野菜かき揚げ・エビ・大葉)・数の子	<家族会・花火大会>ジンギスカン・焼鶏・焼そば・ちゃんちゃん焼・とうきび他	炊き込みご飯・味噌汁・白菜お浸し・里芋煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・大根とさつま芋煮物・野菜菜漬・きのこソテー・牛乳	鮭ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・マカロニサラダ・しらすとくるみ佃煮・カツゲンゼリー・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮物・ナスとピーマン味噌炒め・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・野菜炒め・かぼちゃ煮物・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・きゅうり酢味噌和え・キャベツ卵とし・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・海苔佃煮・ウインナーとしめじソテー・大根煮物・野菜菜漬・牛乳	ご飯・味噌汁・ふりかけ・里芋味噌卵とし・ところ天・ほうれん草なめたけ和え・イチゴ・牛乳
昼	冷そーめん・餃子・野菜サラダ・玉子豆腐・スイカ	赤飯・味噌汁・煮しめ・焼ホッケ・酢の物・数の子・メロン	カレーライス・野菜サラダ・スープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・酢の物・ジンギスカン・漬物・スイカ	ご飯・味噌汁・煮しめ・かぼちゃ煮・白菜お浸し・梅干・メロン	かき揚げ冷そば・じゃが芋といんげん煮物・冷しゃぶサラダ・梨	ご飯・味噌汁・鶏肉の酢豚風・小松菜お浸し・かぼちゃ煮あんかけ・バナナブルーベリーヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・数の子・焼ハラス・梨	ご飯・味噌汁・白菜と鶏肉酒蒸し・もやしサラダ・小揚げ煮びたし	ご飯・味噌汁・イカ刺身・小松菜お浸し・お好み焼・冷トマト	ご飯・しょうが汁・焼塩サンマ・ラーメンサラダ・いんげんゴマ和え・漬物	チャーハン・スープ・エビチリ春巻き・トマトサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・焼鮭京西漬・イカとわかめ酢味噌和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼塩さば・おから・野菜炒め・もやしお浸し
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・ナスとピーマン味噌炒め・白菜おかか和え・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・フキ煮物・ソーセージ入り野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・焼サンマ・もやししそ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・塩辛・肉じゃが・フルーツ・牛乳			
昼	チャーハン・ポトフ風スープ・野菜サラダ・タラコスパゲッティ・ぶどう	ご飯・味噌汁・ポテトかぼちゃサラダ・ナスとピーマン揚げ浸し・焼鮭・パインヨーグルト	親子丼・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜マヨネーズ和え・漬物			
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・キャベツと天ぷら煮びたし・ほうれん草納豆和え	二色丼・味噌汁・じゃがいものチーズのせ・納豆サラダ・小松菜の梅和え	ご飯・味噌汁・ふるふき大根みぞれ掛け・ところ天・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根おろし・だし巻き玉子・白菜お浸し			