

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	7
朝	ごはん・味噌汁・ごぼうひき肉煮・大根の卵とじ・牛乳	ごはん・味噌汁・かぼちゃ煮・ミートオムレツ・ふきとちくわの炒め煮・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・野菜炒め・はちみつポテト・卵焼き・牛乳	ごはん・味噌汁・豆腐ハンバーグ・きゅうりとなすの漬物・ウインナーとブロッコリーの卵炒め・牛乳	ごはん・味噌汁・野菜煮物・筋子・卵豆腐・チーズはんぺん・トマト・牛乳	ごはん・味噌汁・冷奴・きゅうりとちくわの酢物・天かまと蒟、さつま芋煮・牛乳	ごはん・味噌汁・とろろ・目玉焼き(ベーコン・アスパラ添え)・筑前煮・牛乳
昼	ごはん・吸い物・ジンギスカン・フルーツヨーグルト	ごはん・スープ・サラダ・唐揚げ・なま酢・フルーツヨーグルト	かき揚げそうめん・冷奴・長芋ときゅうりの酢の物・もも	ごはん・味噌汁・目抜きカス漬焼・高野豆腐の野菜詰め・漬物・スイカ	じゃこしそチャーハン・スープ・野菜サラダ・メロン・たくあん・とうきび・メロン	冷やしラーメン・スープ・ズッキーニと豚肉の油炒め・春雨サラダ・トマト・メロン	カレーライス・サラダ・わかめと卵のスープ
夕	栗ごはん・味噌汁・焼き鮭・大根とちくわ煮・人参の白和え	ごはん・味噌汁・宗八カレー・ほうれん草ピーナツあえ・ごぼうとしらたきの金平	ごはん・味噌汁・野菜と豚肉の酒蒸し・ツナサラダ・なすのミートあんかけ	ごはん・味噌汁・肉じゃが・ところてん・野菜炒め・漬物	ごはん・味噌汁・鯖味噌煮・ピーマンともやしのナムル・煮豆	ごはん・豚汁・バターコーン・鮭ムニエル・白菜お浸し・スイカ	ごはん・味噌汁・鯖焼・ささぎピーナツあえ・マリネ・ひじき・ごぼう・豚肉炒り煮
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん・味噌汁・納豆・野菜、卵、ソーセージのバター炒め・甘辛みそ牛乳	ごはん・味噌汁・目玉焼き・じゃが芋そぼろ煮・梅干・味のり・牛乳	ごはん・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれん草と卵とハムのサラダ・大根煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・ニラ卵とじ・豚キムチ・タラモサラダ・牛乳	わかめごはん・味噌汁・煮物・アスパラベーコン巻・マカロニサラダ・昆布佃煮・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・大根と人参煮物・きのこ卵の炒めもの・牛乳	ごはん・味噌汁・目玉焼き・トマト・肉じゃが・煮豆・ほうれん草お浸し・牛乳
昼	ごはん・味噌汁・かにしゅうまい・ほうれん草ピーナツあえ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	いなり寿司・味噌汁・煮物・ところてん・ミートボール・ブドウ	ごはん・マスのあら汁・マグロやまかけ・ナムル・もも	ごはん・味噌汁・野菜と天かまの煮物・味付えだまめ・青梗菜・舞茸炒め・フルーツみつ豆	ビーフカレー・コンソメスープ・生ハムサラダ・フルーツ(パイン・バナナ)	ごはん・かぼちゃスープ・メンチカツ・キャベツ添え・アスパラとトマトサラダ・ブドウ	にんにくチャーハン・あさり野菜のスープ・かにマリネ・ところてん・もも・ブドウ
夕	ごはん・味噌汁・ホッケ焼・ささぎと豚肉の炒め物・かぼちゃ煮付け	ごはん・味噌汁・豚冷しゃぶ・はちみつポテト・冷奴	ごはん・味噌汁・豆腐ハンバーグ・トマトとキャベツサラダ	ごはん・味噌汁・ホッケみりん焼・白菜お浸し・煮物・なす漬物	炊き込みご飯・味噌汁・さんま焼・ほうれん草浸し・ポテトサラダ・たまご豆腐	ごはん・味噌汁・鮭ホイール焼・焼きなすドレッシング和え・ちくわとごぼうのカレー煮	ごはん・味噌汁・みそおでん・豚串・もやしとピーマンのごまあえ・酢の物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	しそわかめごはん・味噌汁・タラモサラダ・煮豆・ほうれん草とハム、卵炒め・牛乳	ごはん・味噌汁・さんま蒲焼・ささぎピーナツあえ・たらこ・水菜、油揚げ、しめじ煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・ほうれん草なめたけ和え・ロールキャベツ・牛乳	ごはん・肉団子とキャベツスープ煮・大根とがんも煮・温泉卵・漬物・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・じゃがいものきんぴら・目玉焼き・牛乳	ごはん・味噌汁・生ハムときゅうりのサラダ・白菜のなめたけ和え・じゃがいものきんぴら・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・白菜と豚肉酒蒸し・小松菜胡麻和え・牛乳
昼	グリーン麺(おろしきのこ)なすとしめじのそぼろ煮・いかときゅうりの酢物・枝豆・フルーツヨーグルト	カツ丼・味噌汁・さつま芋の甘露煮・生野菜サラダ・すいか	わかめごはん・えび味噌汁・銀カレイみりん漬・松前漬・野菜炒め・バナナヨーグルト	ごはん・味噌汁・てんぷら(えび、ピーマン、なす、かぼちゃ、さつまいも)・野菜サラダ・スイカ	ごはん・スープ・豚肉のチーズ巻き(キャベツ、トマト添え)・スパサラダ・松前漬	わかめごはん・きのこキャベツスープ・鶏みぞれ煮・サラダ・とうきび	カレーライス・春雨サラダ・わかめと卵のスープ・漬物
夕	ごはん・味噌汁・鯖焼・さつま芋、かぼちゃ、ささぎの煮物・レタスとわかめとオホーツクサラダ	いなり寿司・味噌汁・漬物・鶏と大根の煮物・そうめんチャンプル	ごはん・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・豆腐サラダ・スイカ・ほうれん草浸し・たくあん	ごはん・味噌汁・ホッケ焼・鶏肉と野菜炒め・長芋ときゅうりの酢物	ごはん・味噌汁・さんま焼・きんぴらごぼう・冷奴・なす漬物	ごはん・味噌汁・銀がれい焼・野菜炒め・ところてん・もも	おにぎり・焼そば・ヤキトリ・ちゃんちゃん焼・とうきび・おしるこ・フルーツポンチ・スイカ・漬物・ジンギスカン
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん・味噌汁・たらこ・豆腐あんかけ・ベーコンのいり卵・牛乳	ごはん・味噌汁・たまご豆腐・野菜サラダ・牛乳・長芋ときゅうりのわさび醤油	ごはん・味噌汁・きゅうり漬・じゃがいもそぼろ煮・ベーコンスクランブルエッグ・牛乳	ごはん・味噌汁・ふき煮物・シーチキン大根のせ・たらこ・牛乳	ごはん・味噌汁・大根煮物・ほうれん草なめたけあえ・牛乳	ごはん・味噌汁・紅じゃこ・キャベツの梅肉和え・漬物・牛乳	ごはん・味噌汁・目玉焼き・ホウレン草のなめたけ和え・かぶと天かまの煮物・牛乳
昼	ひつまぶし・そうめん汁・ローストチキン・もも煮しめ	ごはん・コーンスープ・かぼちゃ、いもコロケ・水菜しゃきしゃきサラダ・フルーツポンチ	おにぎり・きのこ汁・焼そば・白菜とほうれん草の浸し・スイカ・パイン	ごはん・味噌汁・照り焼きチキン・ナポリタン添え・野菜ゴマ炒め・きのこサラダ・フルーツヨーグルト	豆ごはん・夏野菜のハヤシライス・キャベツのスープ・サラダ・スイカ	ごはん・味噌汁・さんま煮付・ポテトサラダ・ホタテともやしとホウレン草のソテー・フルーツヨーグルト	そば・長芋、きゅうりの酢みそ・ホワイトアスパラ・トマト・ギョーザ・梨・桃
夕	ごはん・豚汁・鮭ムニエル・ところてん・ささぎのピーナツあえ	ごはん・三平汁・エビチリ・マーボーなす	ごはん・味噌汁・塩さば焼・きのこ野菜そぼろあん・小松菜ごまあえ・ポテトサラダ	ごはん・味噌汁・鯖焼・じゃがいも煮物・きゅうりのとびっこあえ	ごはん・味噌汁・ぜんまいの酢の物・もやしとちくわの卵炒め・いかと里芋の煮物	ごはん・豚汁・天ぷら(ナスカボチャ、きのこ)・酢の物・コーンのソテー・おしるこ	ごはん・味噌汁・ホッケ焼きおろし付・里芋、インゲン、ちくわの煮物
29	30	31					
朝	ごはん・味噌汁・煮物・カボチャサラダ・めかぶしいたけとろろ・牛乳	ごはん・味噌汁・豆腐と野菜のサラダ・しいたけと大根の煮物・鱈の佃煮・牛乳	ごはん・もやしと肉のスープ・卵の甘酢あんかけ・うの花・切干大根・牛乳				
昼	ごはん・とり団子汁・漬物・チンジャオロース・ラーメンサラダ	五目ごはん・味噌汁・漬物・ホッケ焼、おろし付・ポテトサラダ・フルーツあんみつ	ごはん・カボチャスープ・豚カツ・鶏カツ・キャベツ・トマト・酢の物・フルーツ				
夕	じゃこチャーハン・味噌汁・鮭チャンチャン焼き・漬物・ほうれん草のおひたし	ごはん・とりごぼう汁・さば味噌煮・なめたけのホウレン草和え・数の子	ごはん・味噌汁・卵サラダ・うなぎあんかけ・大根煮物				