

グループホームアウル 8月 献立表  
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・芋と天かまの煮物・とろろいも・もずく和え・玉子豆腐・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参とちくわの煮物・ふきと天かま炒め煮・はちみつポテト・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと鶏挽肉の煮物・ささぎと油揚げ炒め・しそ味噌巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・スコッチエッグ・ほうれん草なめたけあえ・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋二杯酢・あさり缶・大豆の煮物・キャベツ油炒め・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・梅干・味付け海苔・鮭ハラス焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・味噌汁・ほうれん草のなめたけ和え・野菜炒め・めかぶととろろの和え物
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・ところ天・スイカ	オムライス・漬物・スイカ・かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ところてん・漬物・スイカ	カレーライス・卵とチーズのサラダ・グリーンアスパラ・らっきょう・麦茶	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼・かぼちゃ煮・ほうれん草お浸し・バナナヨーグルト	わかめご飯・味噌汁・かき揚げ・ささみのピーナツあえ・長いもの梅カツオ和え・メロン	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・中華サラダ・漬物・フルーツ
夕	ご飯・そうめん汁・鮭焼き(おろし)・揚げだし豆腐・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・白身フライ(キャベツ添え)・豚肉とキャベツの味噌炒め・たらこ	炊き込みご飯・味噌汁・銀鮭焼魚・長芋のあんからみ煮・胡瓜の甘酢	うなぎ丼・そうめん汁・春雨とわかめの酢の物・ささみのピカタ・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ヤングコーンと胡瓜・貝割れのサラダ・ナス焼き浸し・梅干	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・ナスとピーマンの味噌炒め・キャベツとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・焼そば・粉ふき芋・のり佃煮
8	9	10	11	12	13	14	
朝	わかめご飯・味噌汁・ささぎと人参の、あげの炒め煮・キャベツ梅肉あえ・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐とはんぺん、がんも煮物・めがぶと水菜、ソーセージのサラダ・たくあん・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き(トマト、ホワイトアスパラ)・煮豆・ほうれん草なめたけあえ・もやしと胡瓜のサラダ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・お浸し・とろろ芋・さんま蒲焼・玉子豆腐・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・味付け海苔・とろろ芋とうずら・かぼちゃ煮物・ふきとはんぺんの金平・牛乳	ご飯・味噌汁・メンマとピーマンとえのきの炒め・白菜浸し・はちみつポテト・梅干・バナナとみかんヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・とろろいも・煮豆・牛乳
昼	ご飯・スープ・和風スパゲティ・エッグミート・トマト・ナスと挽肉のはさみフライ・ポテトサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・白菜お浸し・ふきの油炒め・フルーツヨーグルト和え	チャーハン・スープ・煮物・とろろいも・ホワイトアスパラ・トマト・メロン	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ささぎとあげの炒め・すいみつ	ご飯・味噌汁・タラフライ(キャベツ、トマト)・胡瓜の酢物・マカロニサラダ	いなり寿司・冷麦・餃子・じゃが芋そぼろ煮	赤飯・澄まし汁・漬物・高野豆腐の含め煮・なすとピーマンの炒り煮
夕	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・筑前煮・もずく・漬物	ご飯・ニンジン汁・天ぷら(なす、ピーマン、玉葱)・きんぴら・きくらげ中華あえ・漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・ささぎ胡麻和え・チンゲン菜卵とじ・みかん・漬物・とうもろこし	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・うなぎ蒲焼・白菜と茸のとし煮・煮物	わかめご飯・味噌汁・酢豚・冷やしラーメン・玉子豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツサラダ・味噌おでん・とうもろこし	ご飯・味噌汁・鮭のそぼろ煮・かぼちゃ煮・マイタケのおろし合え・海藻サラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・卵焼き・オホーツク・レタスとトマトのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵入りきんちゃく・ふきと挽肉炒め・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・さんま蒲焼・豆入り卵とじ・ナス味噌炒め・なめたけおろし・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・納豆・ニラ玉・バナナ・コーヒー牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ソーセージとチーズ・はちみつポテト・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・のり佃煮・大根とちくわの煮物・かぼちゃ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ナス味噌・ほうれん草ソテー・たらこ・バナナヨーグルト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・つぼだい塩タレ焼・じゃが芋金平・ささぎの胡麻和え・白菜とホタテの中華煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え・松前漬・桃	ご飯・味噌汁・すき焼き風・胡瓜酢の物・かぼちゃ煮物・バナナと洋梨のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・ささぎ胡麻和え・煮物・梨	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ほうれん草なめたけあえ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・宗八塩焼き・野菜炒め・酢の物	カレーライス・きのこスープ・スパゲティとチーズのサラダ・ささぎとちくわの煮物
夕	ご飯・鶏団子汁・海老フライ・ピーマンと椎茸の挽肉炒め・なすの醤油煮・梅干	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・大根と豆腐の炒り煮・ナムル・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・もやしとささぎの炒め・煮物	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・中華サラダ・梅干	ご飯・味噌汁・エビチリ・あんかけ焼きそば・ピーマンとキャベツのオイスターソース炒め・サラダ	おにぎり・焼きそば・焼き鳥・鮭ちゃんちゃん焼き・焼とうもろこし・ジンギスカン・ウインナー・おしるこ・果物・ジュース	炊き込みご飯・味噌汁・切干大根・もずく・胡瓜の酢物・ホッケ焼き(おろし)
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・大福豆・漬物・はちみつポテト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・梅干・ちくわとふきの煮物・パインのヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・納豆・野菜とハムのチーズ焼・芋とささぎの煮物・コーヒー牛乳	ご飯・味噌汁・ナスとピーマンの味噌煮・もやしとささぎのごま油炒り・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の煮浸し・ベーコンエッグ・ほうれん草ソテー・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋と南瓜の煮物・納豆と茄子の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・ツナサラダ・納豆・野菜炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼魚・かぼちゃサラダ・梅昆布・メロン	散らし寿司・冷麦・刺身・マカロニとさつま芋のサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・南瓜煮物・ささぎの胡麻和え・胡瓜漬	ご飯・味噌汁・とりから揚げ(トマト、キャベツ)・酢の物・漬物・桃	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・とろろ芋・ささぎと芋の煮物	カレーライス・スープ・白菜のお浸し・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ささぎの胡麻和え・酢の物・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・親子煮・キャベツとベーコンのポトフ・ナスと胡瓜の浅漬け・ナムル	ご飯・味噌汁・かき揚げ(えびと玉葱、さつま芋と南瓜)・ナスとベーコンの甘辛煮・松前漬・味付け海苔	炊き込みご飯・味噌汁・白菜のお浸し・しめじとまいたけのおろしあえ・昆布巻	ご飯・味噌汁・ジンギスカン風野菜炒め・なす揚げ浸し・ほっけみりん焼・白菜とびっこ和え・卵豆腐	ご飯・豚汁・さんま塩焼き(おろし)・青梗菜とベーコンのスープ煮・レタスとメンマの中華サラダ	ご飯・味噌汁・味噌マーボー豆腐・じゃがバター・野菜のコンソメ煮・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・もやしとほうれん草の卵とじ・なすのおろしポン酢・かぶベーコン煮
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・パンパンジー・マーボー豆腐・かに玉・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・南瓜煮物・しそ巻みそ	ご飯・味噌汁・ハムと胡瓜のサラダ・みかん缶・さつま芋甘煮・納豆・牛乳				
昼	ひつまぶし・味噌汁・数の子・春雨サラダ・ほうれん草なめたけあえ・スイカ	ご飯・味噌汁・餃子・たらこスパゲティ・レタスサラダ・きのこみぞれあえ	ごはん・味噌汁・赤魚粕焼・ふき油いため・マカロニサラダ				
夕	ご飯・ほうれん草シチュー・ミート茄子・八宝菜・トマトとハムのマリネ・紅じゃこ	しそわかめご飯・味噌汁・エビかき揚げ・南瓜天ぷら・小松菜の胡麻和え・ニラ玉	おにぎり(ごま塩)・味噌汁・焼そば・チンジャオロース・梨				

\* 献立には記載してありませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。