

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・厚焼卵・トマト・ブロッコリー添え・野菜炒め・のり佃煮・牛乳	ごはん・味噌汁・きのこ炒め・大根と人参煮物・トマト・スクランブルエッグ・牛乳	ごはん・味噌汁・鮭焼魚・酢の物・牛乳	わかめごはん・味噌汁・じゃがいも煮物・オムレツ・生ハムサラダ・牛乳	ごはん・味噌汁・はちみつポテト・なす味噌煮・しめじと卵の炒め物・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・ふきとあげの煮物・ほうれん草なめたけ和え・牛乳	ごはん・味噌汁・とろろ・ふき煮物・マカロニサラダ・牛乳
昼	ごはん・スープ・ビーフシチュー・トマトとアスパラのサラダ・バナナヨーグルト和え	ごはん・味噌汁・鶏唐揚げ・トマト・ポテト添え・もも・いんげん炒り煮・紅白なます	ごはん・味噌汁・ハンバーグ・桃・トマト添え・サラダ・漬物	うな井・味噌汁・白菜浸し・漬物・フルーツ・バナナヨーグルトあえ	ごはん・味噌汁・さばカレー揚げ・ほうれん草のお浸し・スイカ	ごはん・おしるこ・焼き魚・じゃがいもそぼろ煮・漬物・スパサラダ・もやしお浸し	なすカレー・野菜スープ・キャベツ・きゅうり・ツナサラダ
夕	ごはん・味噌汁・そばいなり・煮しめ・漬物	ごはん・味噌汁・生鮭ムニエル・ごぼう炒煮・なめたけおろし・漬物	ごはん・味噌汁・カレイ焼魚・ひじき炒煮・大豆煮物	ごはん・味噌汁・鮭焼魚・卵豆腐・トマト・ブロッコリーときゅうりのサラダ・ほうれん草となすの炒め物	ごはん・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン)・なす揚げ浸し・マーボー豆腐	ごはん・味噌汁・漬物・なす味噌炒め・ささぎのごまあえ・野菜いため	ごはん・味噌汁・いかさし・大根・大葉添え・メロン・野菜炒め・胡麻和え
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん・味噌汁・白菜お浸し・さんま蒲焼・あげとぜんまいの煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・漬物・なす煮物・サラダ・牛乳	ごはん・味噌汁・ジャガイモの煮物・トマトときゅうり・ソーセージ・とろろ・牛乳	ごはん・豚汁・ふきとちくわの煮物・漬物・牛乳	ごはん・味噌汁・なすみそ・ささぎとしらたきの煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・とろろ・カニカマサラダ・じゃが芋煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・大根・人参・なるとの煮物・ミートボール・牛乳
昼	ごはん・味噌汁・お好み焼・サラダ(きゅうり、トマト、ツナ、アスパラ)・スイカ	ごはん・味噌汁・ふるふき・大根・野菜中華炒め・かぼちゃとさつま芋塩煮・スイカ	ごはん・味噌汁・ますフライ・トマト・はちみつポテト・レタスとハムのサラダ・ところてん	ごはん・味噌汁・さんま焼おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋甘露煮・スイカ	うな井・味噌汁・白菜お浸し・マカロニサラダ・もも	チャーハン・卵スープ・きゅうり漬物・鶏みぞれ煮・ぶどう	ごはん・味噌汁・焼魚(大根おろし)・キャベツときゅうりのサラダ・ささぎと芋の煮物
夕	五目ごはん・味噌汁・焼き鮭・かにマリネ・じゃが芋とささぎ煮物	三色丼・味噌汁・胡麻和え・冷奴	ドライカレー・きのこ卵のスープ・冷やしトマト・スパサラダ・もも	ごはん・味噌汁・鶏唐揚げ・トマト・ささぎと白菜・天かま煮物・きのこピーマンの炒め	ごはん・味噌汁・目抜焼・アスパラベーコン巻き・生ハム・大葉・きゅうりのドレッシングあえ・数の子・トマト・オレンジ	ごはん・味噌汁・鮭焼魚・あさりのスパゲティー・青梗菜・ベーコン・しめじの中華あんかけ煮	ごはん・味噌汁・肉まき・いかに酢味噌・ホタテの煮付・マカロニのトマト和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん・味噌汁・納豆・大根と天かまの煮物・ナムル・牛乳	ごはん・味噌汁・焼き魚・春雨中華サラダ・ふき金平・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・キャベツとちくわの煮物・さつまいもとじゃが芋のマッシュサラダ・牛乳	ごはん・味噌汁・卵焼き・トマト・野菜とツナのサラダ・きのこ和え物・牛乳	ごはん・味噌汁・とろろ・焼き鯖・野菜炒め・牛乳	ごはん・味噌汁・さつまいもとじゃがいものサラダ・酢の物・豚肉とキャベツの炒め・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・卵焼き(ミニトマト添え)・生ハムサラダ・牛乳
昼	ごはん・味噌汁・ホッケ焼魚・サツマイモサラダ・トマト・スイカ	カツ丼・きのこ汁・スイカ・レタス・ハム・きゅうりサラダ・さつま芋甘露煮	ごはん・きのこ汁・コロケ・トマト添え・大根炒り煮・バナナヨーグルト	いなり寿司・五目そば・野菜炒め・きゅうり漬け	ごはん・味噌汁・肉と野菜のすきやき風・かぼちゃ煮・スイカ	カレーライス・わかめスープ・たらこスパゲティー・バナナヨーグルト・漬物	中華丼・キノコ汁・サラダ・ごぼう炒り煮・バナナヨーグルト
夕	ごはん・そば汁・さんま唐揚げ照煮・きゅうりとみかんの酢物・切り干し大根	ごはん・味噌汁・なす肉味噌炒め・鮭ムニエル・みょうがときゅうりの酢物	牛丼・味噌汁・漬物・えびとピーマンのケチャップ炒め・冬瓜あんかけ煮	ごはん・味噌汁・宗八焼魚・ひじきとちくわの煮物・肉じゃが	ごはん・味噌汁・さんま煮・マーボー豆腐・サラダ	ごはん・味噌汁・銀カレイ焼魚・漬物・なすとピーマンみそ炒め・ささぎ天かま煮	おにぎり・焼そば・焼き鳥・ジンギスカン・とうきび・漬物・おしるこ・スイカ・ジュース・鮭チャンチャン焼
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん・味噌汁・漬物・もやしとピーマンの炒め・大根・人参煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・とろろ・さつま芋煮・ほうれん草のなめたけ和え・牛乳	ごはん・豚汁・煮豆・納豆・牛乳	ごはん・味噌汁・じゃが芋・金平風・きゅうりの酢の物・漬物・なめこおろし・やきのり	ごはん・味噌汁・かぼちゃ煮・卵焼き・ミニトマト・きのこもやしの炒め物・牛乳	ごはん・味噌汁・さんま蒲焼・はちみつポテト・牛乳・大根ときこのあんかけ煮	ごはん・味噌汁・キャベツ漬・ひじきと天かま炒り煮・ごぼうと豚肉の炒め物・牛乳
昼	ごはん・キノコ汁・コロケ&メンチカツ(ブロッコリーアスパラ添え)・春雨サラダ・もも	ごはん・中華スープ・洋風ハンバーグ(揚なす・ポテト添え)・野菜炒め・バナナヨーグルト	ごはん・味噌汁・鯖塩焼・キャベツサラダ・漬物・スイカ	ごはん・味噌汁・鶏唐揚げ・トマト添え・きゅうり漬	ごはん・味噌汁・漬物・野菜と豚ももの煮物・サラダ・バナナとみかんのヨーグルトあえ	カツ丼・なめこ汁・生サラダ・漬物	わかめごはん・野菜スープ・ミートスパゲティー・もも・ポテトサラダ・ふきとあげの煮物
夕	ごはん・味噌汁・鮭ムニエル・大葉みそ・ところてん	ごはん・三平汁・漬物・天ぷら(かぼちゃ、納豆、ソーセージ)	ごはん・味噌汁・すき焼き風・わかめとかまぼこの酢味噌あえ・冷奴・茄子漬	ごはん・味噌汁・鮭焼・なす揚げ浸し・白菜・ハム・トマト・チーズのサラダ	ごはん・団子汁・焼そば・チンジャオロースー・ささぎと天かま煮物	ごはん・味噌汁・宗八焼・かぼちゃそぼろ煮・金平	ごはん・味噌汁・ムニエル・春菊胡麻和え・かぶ煮物
29	30	31					
朝	わかめごはん・味噌汁・青梗菜たまごとし・なすみそ・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・さんま蒲焼・あみえび佃煮・ひじき煮物・牛乳	ごはん・味噌汁・ホッケ焼・大根と鶏肉の煮物・牛乳				
昼	カレーライス・わかめスープ・マカロニサラダ・漬物	ごはん・味噌汁・鶏唐揚げ・キャベツときゅうりサラダ・白菜お浸し・漬物	ごはん・味噌汁・煮こみハンバーグ・トマト・ポテトサラダ・漬物・メロン				
夕	ひつまぶし・味噌汁・エビチリ・長芋酢の物・ぶどう	ごはん・味噌汁・鯖の竜田揚・キャベツ梅肉あえ・じゃが芋のそぼろ煮	チャーハン・中華スープ・木綿豆腐肉味噌煮・青梗菜とキノコの炒め物				