

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
	4	5	6	7	8	9	10
朝					野沢菜ちりめんご飯 みそ汁 かぶと厚揚げの煮物 きのこ卵のソテー 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 サバ水煮 じゃがいも・ピーマン・ハムの炒め物 海苔の佃煮 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうとなすのみそ煮 ひじきの炒め煮 かぼちゃ塩煮 牛乳
昼					納豆長芋そうめん お吸い物 筍・レンコン・さつま揚げの煮物 かぶの茎のごま和え	豚肉大根おろしそうめん みそ汁 チキンナゲット きゅうりの漬物	ご飯 みそ汁 天ぷら(エビ・なす・しその葉・桜エビかき揚げ) ひじきの煮物 漬物
夕					ご飯 みそ汁 餃子 きゅうりもみ 豚肉と白菜の酒蒸し カリフラワーと卵のサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(銀ガレイみりん漬) 大根と天かまのみそ煮 ラーメンサラダ	親子丼 みそ汁 フライドポテト 漬物
朝	ご飯 みそ汁 かぼちゃしょう油煮 きゅうりとわかめの酢の物 麻婆豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かま煮物 ほうれん草ごま和え 白花豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし はんぺんとあげかまの炒め物 白煮豆 紅じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(トラウトサーモン) なすとピーマンのみそ炒め いんげんごま和え バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・人参・レンコンの煮物 かぼちゃ煮 ベーコンとキャベツの炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき炒め煮 ツナ入り玉子焼き ささぎとベーコンのソテー 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 麻婆大根 ミートオムレツ 水菜・きゅうり・ハムのサラダ 牛乳
昼	クリームスープ スパ 水菜・はんぺん・めかぶ いのサラダ 桃	しそわかめご飯 みそ汁 イカフライ 八宝菜 魚肉ソーセージと玉子のケチャップ炒め	カレーライス スープ ほうれん草と玉子のサラダ 桃	チャーハン みそ汁 エビと野菜のオイスター炒め フルーツポンチ	そば かき揚げ 麻婆白菜 ささぎピーナツ和え パイン みかん	親子丼 豚汁 ほうれん草とちくわのポン酢和え 桃 パナナ みかん	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 漬物
夕	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・ささぎの煮物 なすとピーマンのみそ炒め ブラム	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ささぎ トマトとブロッコリーのサラダ 昆布巻き 漬物	ご飯 みそ汁 大根・人参・厚揚げの煮物 うなぎの柳川 きゅうり・もずく・ちくわの酢の物	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン) 鶏肉・なす・いんげんの炒め煮 白菜梅肉和え 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) わらびと筍の煮物 おからの和え物 筋子	ご飯 みそ汁 大根とチンゲン菜のそぼろ煮 もやしときゅうりの玉子炒め すいか	おにぎり イカ焼 焼鳥 つくね 揚げタコ 塩焼きそば アメリカン ミニドック チョコバナナ スイカ
朝	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 里芋煮物 ウィンナー ラーメンサラダ うまみ昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 きゅうり・レタス・シーチキンのサラダ 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ソーセージと玉子の炒め物 煮豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根みそ煮 かぼちゃ煮 もずく酢 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 さんま缶 魚肉ソーセージ入りスクランブルエッグ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 ゆで卵となすとの煮物 レタス・きゅうり・トマトのサラダ フルーチェ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 ニラ・舞茸・ハムの炒め物 きゅうりとみょうがの酢の物 公魚の佃煮 牛乳
昼	ご飯 キャベツとトマトのスープ ごぼう炒り みょうがときゅうりの酢みそ和え たらこん スイカ	三色ご飯 鮭スープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	五目ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 麻婆春雨 サーモンサラダ	カレーライス 舞茸スープ もやし・きゅうり・オホーツクの酢の物 みかんヨーグルト	ご飯 みそ汁 おでん(大根・天かま・はんぺん) 麻婆豆腐 キャベツときゅうりの塩コンブ和え	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒め から揚げのマリネ風 ブロッコリーサラダ	親子丼 みそ汁 きゅうりとハムのサラダ フルーツヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 カレイムニエル 肉じゃが コーンといんげんのバター炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のクリーム煮 ぶきと筍の煮物 しらすおろし	キーマカレー(玉子のせ) 春雨スープ マカロニといんげんのサラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 エビ餃子 鶏肉・筍・わらびの煮物 おろし納豆	ご飯 みそ汁 鮭のチナンチャン焼 かぼちゃ煮付 味噌もやしとオホーツクの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(さんまぬか漬) じゃがいもといんげんのきんぴら 玉子サラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケミン漬) キャベツ・しめじ・ちくわの カレー炒め 野菜サラダ
朝	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・天かまの煮物 ミートボール トマト くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き サバ缶 マカロニサラダ 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と鶏ささみの煮物 かぼちゃ煮 きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 なすとピーマンのみ炒め きゅうりとらっきょうの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 山菜の油炒め 小ねぎ入り納豆 アスパラとベーコンのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃと人参の煮物 もずく酢 一口昆布巻き きゅうりとツナのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 すき焼風煮物 もやしとホタテのひも和え物 煮豆 牛乳
昼	大根おろしそば(みょうが・しそ・おからのせ) みそ汁 玉ねぎと干しえびのかき揚げ きゅうりとオホーツクの酢の物 桃	ご飯 みそ汁 豚の角煮となすの煮物 切干大根 かぶの葉のなめたけ和え 漬物	ご飯 肉団子ときのこのスープ 餃子 トマト かぶの煮物 野菜サラダ 桃	ミートスパゲッティ 玉子スープ 野菜サラダ	カレーライス 春雨スープ ほうれん草 シーチキン和え もやしと揚げの酢の物 トロピカルフルーツ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ささぎソテー 大根・人参・揚げの煮物 煮豆	ご飯 豚汁 焼きそば しゅうまい ほうれん草とえのきの和え物
夕	ご飯 みそ汁 ホイコーロー もやしと揚げのポン酢和え 水菜とトマトのサラダ 黒豆	ご飯 スープ 焼魚(塩サバ) 焼きそば 野菜サラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 肉じゃが ほうれん草と人参のごま和え 黒豆	ご飯 みそ汁 和風パスタ 麻婆なす にしの切り込み レタスサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とキャベツのゴマみそ和え 麻婆大根 ほうれん草とベーコンの中華炒め	ご飯 みそ汁 八宝菜 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ ホタテとほうれん草のソテー ポテトサラダ
朝	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) かぼちゃ煮物 昆布の佃煮 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・人参・玉ねぎ・天かまの煮物 わかめときゅうりの酢の物 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮物 ほうれん草ごま和え やわらかわかさぎ 一口昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう 玉子焼き 梅干 くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ・天かま・しめじの卵とじ 水菜のサラダ ところてん 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうと筍の煮物 なすとピーマンのみそ炒め ポテトツナサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) 卵とウィンナーの油炒め 梅しらす 漬物 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 ひじき・玉ねぎ・インゲン・天かまの煮物 漬物 スイカ	ちらし寿司 そうめん汁 ひじきの炒め煮 なめたけおろし	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプル なめたけ入り豆腐あんかけ フルーツ	いなり寿司 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) かぼちゃ煮付 ひじき・いんげん・天かまの煮物 オニオンサラダ	ご飯 みそ汁 おでん(大根・卵・天かま・ちくわ・こんにゃく) スパサラ フルーツ	ご飯 みそ汁 コロケ レタス トマト 白菜お浸し ポテトサラダ	ごま塩おにぎり 肉団子入りカレーラーメン ほうれん草とちくわの和え物 漬物
夕	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ポテトサラダ トマト きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 エビフライ ブロッコリー ポテトフライ トマト ほうれん草としらす干しのごま油和え マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 豚肉・なす・ピーマンのみそ炒め ほうれん草とえのきの酢和え	ご飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き もやしとピーマンのごま和え 春雨サラダ スイカ	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き ぶきの煮物 白菜ごま和え	ご飯 つみれ汁 ジンギスカン ポテト 卵豆腐 レタスとトマトのサラダ	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ ウィンナー イカと大根の煮物 キャベツ・人参・椎茸・メンマの中華炒め