

**グループホームアウル 8月 献立表**  
**アウルII**

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8月30日	8月31日					8月1日
朝	枝豆ご飯・ポトフ・ひき肉とじゃが芋のオムレツ・さつま芋・トマト・小松菜の中華煮・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根煮・焼魚・鶏肉の塩コショウ煮・漬物・牛乳					ご飯・味噌汁・ささぎと芋の煮物・ほうれん草入りだし巻き卵・卵豆腐・さつま芋甘煮・バナナ・メロン・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼そば・マーボー春雨・フルーツポンチ・いんげんの胡麻和え・さつま芋	ご飯・豚汁・刺身(マグロ・ホタテ・サーモン・玉子)・キャベツと天カマ煮・に凝りソーメン・スイカ・ブドウ					ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・たらこスパゲティ・茄子とキャベツのトマト煮・一口昆布・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・肉団子のあんかけ・コーンバター・豆腐の煮物・小松菜とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏もも焼・トマト・エビチリ・白菜お浸し					ご飯・味噌汁・天ぷら(茄子・しめじ・カボチャ)・コーン炒め・ささぎと天カマの煮物・小松菜とトマトのサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・肉団子炒め・塩辛・卵のサラダ・トマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋のレモン煮・ささぎとちくわの煮物・ごぼう人参鶏そぼろの炒め・バナナ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼き・茄子炒め・水菜シーチキンサラダ・梅昆布・牛乳	炊き込みご飯・味噌汁・赤魚切り身・ミックスベジタブル・ベーコン炒め・なめたけ・みかんヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャの煮物・鶏ひき肉とゴボウの煮物・キャベツの油炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・はんぺんとシメジのマーガリン炒め・もずく酢・たらこ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼鮭・きゅうりクラゲなめこ和え・豚肉ウインナー炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・豚肉茄子巻き揚げ・キュウリ・トマト・ひじき煮・卵豆腐	ご飯・味噌汁・焼鮭・ジンギスカン野菜炒め・カボチャの煮物・バナナヨーグルト	カレーライス・生ハムポテトサラダ・フルーツポンチ・カボチャあんかけ煮・水菜ハムバジル和え	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・ほうれん草お浸し・海鮮あんかけ・バナナヨーグルト	海鮮丼・芋団子汁・クラゲハムかいわれ大根サラダ・メロン・煮豆・漬物	ご飯・卵ワカメスープ・ラーメンサラダ・肉団子の酢豚風・水菜とハムのガーリック炒め・みかんバナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・フキと天ぷら煮・ジンギスカン・シューマイ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・ソイ西京漬け・煮豆・キュウリ浅漬け・もやしとピーマンのナムル・大根と人参・天カマの炒り煮	ご飯・味噌汁・串カツ・マーボー春雨・ニラの卵とじ・あんかけ肉野菜の炒り煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・うま味昆布・ラーメンサラダ・白菜・ベーコン人参炒め煮	ご飯・味噌汁・煮魚・ゴーヤチャンプルー・わさび菜のツナマヨ和え・漬物	ご飯・味噌汁・チャーシュー・卵豆腐・芋の煮物・サンマ唐揚げ・もやしとし唐の炒め物・漬物	ご飯・三平汁・ギョーザ・焼茄子甘味噌がけ・カボチャ煮・豆腐イカ納豆オクラ和え	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・マーボー・茄子・きゅうりとハムの炒め物・シーフードマトスバゲティ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ゴボウサラダ・ジャーマンポテト・大根人参・鶏肉の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルハムエッグ・ホッケ焼・里芋煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・水菜入り卵焼き・煮豆・パインアップル・大根おろし茸和え・牛乳	そぼろご飯(豚ひき・卵)・味噌汁・大根とイカの煮物・キュウリわかめ干しエビの酢の物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カニ玉あんかけ・イカの酢味噌和え・わさび菜とシーチキンのマヨネーズ和え・たらこ・高菜の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・里芋人参天カマ煮・ちくわカレー揚げ・ソーセージとピーマンの炒め物・バナナ・煮豆・牛乳	鮭おじや・味噌汁・人参インゲンの肉巻き煮・粉ふき芋・いか塩辛・煮豆・漬物・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・桃のヨーグルト和え・キュウリ酢の物	ドライカレー・味噌汁・白菜・ベーコン和え物・桃ヨーグルト・ラーメンサラダ	ご飯・コーンスープ・マーボー春雨・桃とみかんのフルーツポンチ・焼鮭	ご飯・鶏の照り焼き・揚げ出し豆腐・春雨サラダ・みかん	ご飯・ビーフシチュー・オニオンスープ・白菜の甘味噌炒め・大根とシーチキンのサラダ・パインアップル入りフルーツ	ひつまぶし・肉団子スープ・ささぎ天カマ煮・カボチャ団子・トマト・スイカ	ご飯・味噌汁・ギョーザ・焼魚・アスパラ・フキとなると生アゲの煮物
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・水菜シーチキン・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼き・野菜の煮物・鶏肉の炒め物・ポイルウインナー	カツ丼・ささぎと天カマの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・冷奴・味噌汁	ご飯・味噌汁・焼魚・冷奴・インゲン油炒め・酢の物	ご飯・味噌汁・ハンペンハムカツ・カボチャ団子・ニラ玉ねぎのきり卵とじ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚ネギ塩の野菜炒め・もやしお浸し・舞茸のおろし和え・ポテトピザ	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・トマト・肉じゃが・春雨サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ウインナー・カボチャ煮物・バナナ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根アゲの煮物・ミニオムレツ・白菜豚肉の酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・トマト・さんま蒲焼き・カボチャ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・トマト・ポテトサラダ・茄子の味噌炒め・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜天カマ煮・ちくわマヨネーズ・ピッコ和え・ブロッコリー・エリンギソーセージ炒め・煮豆・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・カボチャ煮・佃煮・豚肉キャベツ炒め煮	ご飯・味噌汁・野菜の小揚げ含め煮・ダシ巻き卵・じゃが芋・コーンのバター煮・ピーマンねぎ舞茸の味噌炒め・たらこ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・冷やしラーメン・肉じゃが・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め・桃・あじ瓜	ご飯・冷やしうどん・野菜海鮮あんかけ・キュウリちくわピッコ和え・茄子・ピーマンピリ辛煮	ご飯・とろろそば・ささぎと芋の煮物・親子煮・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・玉ねぎのかき揚げ・ホーレン草のなめこ和え・イカの酢味噌和え・芋の煮物・漬物	親子丼・味噌汁・漬物	ご飯・味噌汁・水菜とシーチキンのサラダ・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト・焼魚	おにぎり・味噌汁・たらこ焼ソバ・野菜炒め・グラタン・コロッケ・キャベツかつお梅干し和え
夕	ご飯・味噌汁・茄子と豚ひき肉の中炒め煮・煮物・ほうれん草卵とじ・グリーンサラダ	ご飯・シチュー・肉野菜炒め・マーボー豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・煮しめ・海老チリ・山芋オクラ和え・ブラム	ご飯・煮込みうどん・鮭焼魚・カボチャあんかけ・四川風厚焼き卵あんかけ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・焼・茄子・ピーマンピリ辛炒め・キャベツゴマ和え・マーボー豆腐	ご飯・豚汁・もやしとえのきの卵とじ・茄子と鶏肉の塩焼き・煮豆・わさび菜のゴマ和え	海老カレー・かぶ卵スープ・かぶ芋人参がんと煮・玉ねぎおくらサラダ・フルーツ(バナナメロン桃)
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・天カマ椎茸細昆布煮・カボチャきんとん・イカおくら野菜和え・目玉焼き・メロン・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・昆布巻き・卵焼き・きゅうり漬け・キャベツとウインナーの炒め物・みかんバナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・梅昆布・焼魚・漬物・カボチャ煮・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・チーズ入り卵焼き・大豆の和え物・杏・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャそぼろ煮・なめたけ入り納豆・チキンナゲット・佃煮・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・昆布佃煮・さつま芋の甘煮・大根と豆腐の煮物・キャベツの油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・おから和え・カボチャ煮物・ソーセージ炒め・鳥唐揚げ・コロッケ・牛乳
昼	ご飯・とろろそうめん・桃入りフルーツ・焼魚・ゴーヤチャンプルー・漬物	ご飯・味噌汁・とんかつ・大根の煮物・ホーレン草なめたけ和え・トマト水菜のバジルサラダ・巨峰	ご飯・味噌汁・エビ・鮭イカフライのタルタルソース・カボチャ鶏ひきあんかけ・キュウリ梅酢の物・ポテトサラダ・フルーツ・トマト	ご飯・味噌汁・ホタテのかき揚げ・カボチャの天ぷら・ホーレン草のナムル・ひじき煮・大根シーチキンサラダ	ご飯・豚肉の味噌漬け・焼・茄子・ピーマンピリ辛炒め・キャベツゴマ和え・マーボー豆腐	カニチャーハン・味噌汁・焼きビーフン・シーフード炒め・おでん・おから・ほうれん草煮浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト・きゅうり・鯖と水菜の和え物・ハンペンとインゲンの煮物
夕	ご飯・味噌汁・鶏の酢豚風炒め・マーボー・茄子・卵豆腐・佃煮・小松菜のじゃこ炒め	ご飯・味噌汁・シチュー・ニラの卵とじ・さんま蒲焼き・昆布巻き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子・ピーマン炒め・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・ソイの西京焼・しめじと野菜のピリ辛味噌炒め・野菜天カマのあんかけ・大根浅漬け	ご飯・味噌汁・焼魚・豚肉とキムチの卵とじ・芋とささぎの煮物	アナゴひつまぶし・味噌汁・甘漬トマト・ささぎ芋煮・長ネギわかめ酢味噌和え・ウニクラゲ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ささぎと茄子の味噌炒め・揚げ納豆・佃煮・もろきゅう