

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・なめこ汁・大根と竹輪のそぼろ煮・さつま芋甘露煮・梅かつお納豆・沢庵・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・照焼チキン・鯖・ザーサイと大根おろしの和え物・ジャーマンポテト・ツナと枝豆の和え物・ホットドッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・いかじゃが煮・煮豆・目玉焼き・赤ウインナー炒め・シウマイの中華あんかけ・メロン・牛乳	ご飯・味噌汁・オクラ入納豆・ベーコンともやしとささぎの玉子とじ・胡瓜と竹輪とシーチキンのマヨ和え・佃煮・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉と豆腐の酒蒸し・おふくろ煮・なめ茸入納豆・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子と天ぷらの煮物・おふくろ煮・焼鮭・かまぼこ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・ふきと天かまの炒め物・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳
昼	ご飯・ラーメン汁・麻婆茄子・チーズポテト・きのこづくしの煮物・胡瓜もみ	ちらし寿司・味噌汁・焼きそば・南瓜と天カマと里芋の煮物・煮豆・エビと小松菜とカニカマとササミのあんかけ・メロン	夏野菜とおからハンバーグのカレー・ささぎ豆と天カマの炒め煮・なます・南瓜甘露煮あんかけ・メロン	ご飯・味噌汁・焼魚・チンゲン菜とお肉のあんかけ・チキンナゲット・きのこのおろし和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・鮭のから揚げ・サラダ・沢庵・メロン	ご飯・味噌汁・照焼チキン・里芋とたけのことインゲンの煮物・ラーメンサラダ・もずく酢・フルーツ	そうめん・おにぎり・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め・焼鯖・竹輪と帆立の煮物
夕	ご飯・味噌汁・豚・南瓜サラダ・きんぴらごぼろ・帆立ワカメの酢の物・トマト	ご飯・味噌汁・トマト・かき揚げ・南瓜煮・煮豆・玉子豆腐・胡瓜とトビッコの和え物	ご飯・味噌汁・白菜と豚ロースのはさみ蒸し・なめごと椎茸と舞茸のおろし・ボン酢和え・鮭西京漬け・ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・キャベツと豚肉の玉子とじ・コロケ・煮豆・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・餃子・ほうれん草のお浸し・麻婆茄子	ちらし寿司・味噌汁・胡瓜の酢の物・じゃが芋とひき肉の炒め物	三色ご飯・味噌汁・南瓜のあんかけ・里芋と厚揚げの煮物・煮豆・漬物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼さんま・ささぎ豆と芋の煮物・キャベツの天カマ炒め・煮豆・漬物・牛乳	五目御飯・味噌汁・レタスと豚肉の味噌炒め煮・ごぼろサラダ・南瓜ゼリー・さんま蒲焼・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんまとキャベツの炒め物・かに玉・ウインナー・ハムともやしのカレー炒め・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・なめこ汁・焼鮭とミックスベジタブルのサラダ・大根と揚げの豚ひき肉煮・伊達巻・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼鮭・ベーコンとほうれん草のバター炒め・佃煮・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマとキャベツの炒め煮・角ハム・タラコ・煮豆・一口南瓜・ウインナー炒め・甘漬けトマト・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・つくね・煮豆・水菜とツナのハムサラダ・ミックスベジタブル・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・メンチカツ・麻婆茄子・五目おから・ほうれん草と小エビの和え物	ちらし寿司・コロケ・春雨サラダ・いんげんのゴマ和え・フルーツヨーグルト	手作りお弁当・豚汁・おにぎり・いなり・玉子焼き・アメリカンドッグ・南瓜甘酢あんかけ・エビフライ・キウイ・カニカマ	ワカメと鮭の混ぜご飯・味噌汁・ピーマンとハムのナムル・揚げ餃子・すいか	おにぎり・ゴボウと鶏ひき肉のぶっかけひやむぎ・茄子とピーマンの紫蘇味噌炒め煮・漬物・すいか	ご飯・味噌汁・お好み焼き・もずくと胡瓜の酢の物・豆腐の煮物・フルーツ	炒飯・そうめん汁・油淋鶏・もずくと胡瓜の酢の物・じゃが芋のそぼろ煮
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼鮭・キムチ春雨・胡瓜入もずく酢・漬物	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャンプル・ぶり大根・ツナとトマトの冷製パスタ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・和風八宝菜・里芋と天カマ煮・焼きつば鯛・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼きホッケ・にらの玉子とじ・豚肉の生姜焼き・煮豆・昆布巻き・漬物	ご飯・味噌汁・冷やしラーメン・南瓜あんかけ煮・大根の天カマ煮・茄子とピーマンのおろし和え・トマト・バナナ・キウイ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・レタスとトマト・ペンネのバターソース・長芋のおかか和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・南瓜の鶏ひき肉煮・ナムル・メロン
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ソーセージとピーマンの炒め物・照焼ハム・納豆・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草とベーコンときこの炒め物・もずく酢・いんげんのゴマ和え・目玉焼き	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉と天カマの炒め物・ふるふき大根・紫蘇納豆・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・キウイフルーツ・ハムとエリンギの炒め煮・玉子焼き・たらこ・胡瓜とトビッコの和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・昆布佃煮・さつま芋煮・天カマ・きんぴらごぼろ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・さつま芋煮・アスパラとベーコンのバター炒め・昆布巻き・かまぼこ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・さつま芋煮・オホーツク豚の生姜焼き・牛乳
昼	稲荷寿司・海苔巻き・すまし汁・タラのホイル焼き・ふきとささぎの子とかまぼこの煮物・玉子豆腐・メロン	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・南瓜甘煮・焼鮭・なます・胡瓜とトビッコ和え	親子丼・味噌汁・小松菜とシーチキンの和え物・茄子とピーマンの味噌炒め・春雨サラダ・メロン	青紫蘇の実のおにぎり・鶏肉の生姜焼き・冷やしめん・ツナサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ・焼き茄子・ポテト添え・春雨サラダ・玉子豆腐・ぶどう	夏野菜のカレー・スープ・ゴボウサラダ・玉子豆腐・ぶどう	ご飯・ポトフ・豚肉のボン酢かけ・もやしのネギ味噌炒め・きのこのバター醤油炒め・サーモンのマリネ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・鯖の味噌煮・おふくろ煮・あんみつ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子の鶏そぼろあんかけ・大根と豆腐と竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・豚の生姜焼き(レタス添え)・ミートボールの酢豚風煮・玉ねぎとにらの玉子とじ・なます酢	炒飯・味噌汁・じゃが芋とひき肉の炒め物・ほうれん草のピーナツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の味噌炒め・ニラの玉子とじ・焼ほつけ・南瓜煮・漬物	ご飯・冷煮・煮豆・ふきの煮物・牛肉と白滝の煮物・冷奴・フルーツポンチ	ちらし寿司・味噌汁・白菜のお浸し・焼鮭・煮豆・豚ひき肉と玉ねぎの味噌炒め
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・里芋と白滝と天カマの煮物・とうきび・ウインナー・さんま蒲焼・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・おから・チーズハンペン・オクラと長芋の和え物・焼ほつけ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・さんま蒲焼・納豆・おふくろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと天カマ煮・チーズ入玉子焼き・ゴボウサラダ・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ハーブチキン・スコッチエッグ・水菜とほうれん草のツナ和え・かにかま・きのこの中華炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・ミートボールエッグ・ブロッコリーのトビッコ和え・漬物・梅干・メロン	ご飯・味噌汁・カニカマの玉子焼き・ジャーマンポテト・ポテトサラダのハム巻き・うまみ昆布・小エビの醤油蒸し・漬物・牛乳
昼	三色丼(玉子・ひき肉・紫蘇実)・味噌汁・ジャーマンポテト・めかぶのツナサラダ・煮豆・いんげんゴマ和え・フルーツヨーグルト	豚汁・味噌汁・きのこのおろし和え・春雨サラダ・ウインナーとピーマンの炒め物・メロン	ご飯・味噌汁・鶏鍋・麻婆茄子・心太・焼鮭・ヨーグルト	ご飯・酢豚・キャベツの中華スープ・豚キムチ麻婆・ふきの煮物・フルーチェ	ミニおにぎり・鶏ゴボウのせ冷ラーメン・さつま芋の天ぷら・エビチリ・漬物・メロン	カレーライス・味噌汁・フキと竹の子の煮物・ミウガとシメジの炒め物・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト	鶏ごぼろご飯・ポトフ・麻婆春雨・ミックスベジタブルのチーズ炒め・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・ツナと茄子のトマトスパゲティ・豚肉と玉ねぎの味噌炒め・胡瓜とワカメの酢の物・メロンヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・もやしのひき肉炒め・ほうれん草のお浸し・すいか	ご飯・味噌汁・牛肉の玉ねぎ煮・茄子の生姜味噌炒め・コマ豆腐・煮豆	炒飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ニラの玉子とじ・メロン	ご飯・豚汁・つくね・南瓜甘煮・焼鯖・アスパラのベーコン巻き・いか納豆・ワサビ菜煮し	ご飯・味噌汁・照焼チキン・焼ほつけ・麻婆キャベツ・煮豆・漬物・メロンとリンゴ	ご飯・味噌汁・鶏もも肉と胡瓜のサラダ・餃子・コロケ・肉団子の野菜に・煮豆
	29	28	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・伊達巻・かまぼこ・ザンギ・昆布の佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大豆入りひじき煮・スクランブルエッグ・ハム・枝豆・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・伊達巻・かまぼこ・ザンギ・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・佃煮・から揚げ・焼魚・かまぼこ・牛乳			
昼	おにぎり・味噌汁・コロケ・エビチリ・春雨サラダ・天カマと芋の煮物・沢庵・バナナとリンゴのフルーツポンチ	鶏ごぼろ・ポトフ・麻婆春雨・ミックスベジタブル・チーズ炒め・フルーチェ	おにぎり・味噌汁・コロケ・エビチリ・春雨サラダ・天カマと芋の煮物・沢庵・バナナリンゴ・フルーツポンチ	お寿司・お吸い物・南瓜の甘煮・漬物			
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜の天ぷら・メンマとピーマンの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏もも肉と胡瓜のサラダ・餃子・コロケ・肉団子の野菜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・生姜焼き・麻婆豆腐・トマト・煮豆・漬物	マグロとサーモンの漬け丼・味噌汁・白菜のかにかま・玉ねぎと竹輪の玉子とじ・沢庵			