

グループホームアウル 8月 山ユニット 献立表

	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・味噌汁 ・サバの塩焼き ・鶏肉のあんかけ ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き・佃煮 ・魚	・ご飯・味噌汁 ・鮭焼き ・ナスと豚肉の炒めもの ・もやしとほうれん草の和えもの	・ご飯・味噌汁 ・フィッシュソーセージ ・スクランブルエッグ ・ハムときゅうりのサラダ ・煮物	・ご飯・味噌汁 ・昆布の佃煮 ・ブロッコリー ・ハム、シウマイ	・ご飯・味噌汁 ・マーボー春雨 ・煮豆・納豆	・ご飯・味噌汁 ・ベーコン焼き ・卵焼き ・ちくわときゅうりのサラダ ・ごま昆布 ・マーボーなす
昼	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・スパゲッティ・サラダ ・すいか	・ひじきご飯・スープ ・ジンギスカン ・桃、パイ	・海老フライカレー・スープ ・大根サラダ ・おくらともやしの和え物	・冷やし中華 ・肉豆腐 ・メロンゼリー	・海老天丼 味噌汁 ・漬物	・ひつまふし・味噌汁 ・肉じゃが ・きゅうりとカニカマの酢の物 ・パイ	家族会メニュー ・バーベキュー ・ケーキ
夕	・鶏丼・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・おくらとオホーツクのマヨネーズあえ	・ご飯・味噌汁 ・ミニハンバーグ ・カルボナーラ風スパゲッティ ・ホウレン草のお浸し ・フキと天カマと竹の子のゴマ炒め	・ご飯・味噌汁 ・大根とめかぶの和え物 ・切干し大根 ・カボチャサラダ	・あんかけチャーハン ・コンソメスープ ・鶏肉の塩焼き	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・野菜サラダ ・とごろてん	・キノコの炊き込みごはん ・ソーめん ・チキン ・冷奴 ・カボチャの煮物 ・マンゴーフルーツゼリー	・ご飯・ひやむぎ ・餃子 ・野菜の卵とじ ・ナスとピーマンの味噌炒め ・バナナヨーグルト
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼きさんま ・佃煮 ・目玉焼き ・キャベツとウィンナー ・ベーコン	・ご飯・味噌汁 ・サバの塩焼き ・煮物 ・きゃべつの卵とじ	・そばろごはん・味噌汁 ・サンマと野菜の和え物 ・冷奴 ・トマトのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鮭焼き ・マーボー春雨 ・カボチャのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚 ・野菜炒め ・サラダ ・パイ	・ご飯・味噌汁 ・ほっけ焼き ・冷奴 ・豚肉とキャベツの蒸し焼き ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・白菜とあげとキノコの卵炒め ・しいたけとピーマンと天カマのバター炒め ・煮豆・サンマのかば焼
昼	・カレーライス・卵スープ ・ホウレン草のお浸し ・マンゴーフルーツゼリー	・冷やしラーメン ・きんぴらごぼう ・カボチャの煮物	・ご飯・スープ ・鶏肉のトマトソースかけ ・シーチキンパスタ ・うなぎのす味噌和え	・牛丼・餃子スープ ・里芋の煮物 ・マンゴーゼリー	・ご飯・味噌汁 ・コロケ ・サラダ ・ホウレン草のお浸し ・天カマの煮物	・冷うどん ・オーロラサラダ ・春菊とさんまの和え物	・ご飯・ポトフ ・ポテトサラダ ・フルーツポンチ
夕	・ご飯・味噌汁 ・おいらの煮付け ・マーボーなす ・白菜のなめ茸和え	・和風あんかけごはん ・ホウレン草と卵のスープ ・枝豆のフワフワ揚げ ・大根とツナのサラダ ・さくらんぼ	・ご飯・味噌汁 ・フキのあんかけ ・中華風肉じゃが ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・ナスの素揚げと揚げ出し豆腐のキノコ和え ・キュウリの酢の物 ・もやし、ホウレン草、人参のナムル・とうもろこし	・ご飯・スープ ・肉じゃが ・ナスの素揚げ ・豆腐ときゅうりのゴマ昆布和え ・ウィンナーと卵の炒めもの	・ご飯・味噌汁 ・鶏と玉ねぎの炒めもの ・スパゲッティ・サラダ ・いんげんの胡麻和え	・ご飯・スープ ・カツ・サラダ ・野菜あんかけ
朝	・ご飯・味噌汁 ・レタスと天カマのサラダ ・煮豆・厚焼き卵 ・白身魚の揚げ物	・ご飯・味噌汁 ・冷やしソーメン ・きゃべつの卵とじ ・ナスのおかか和え ・煮豆・メロン	・ご飯・味噌汁 ・冷奴・生ハムサラダ ・卵焼き ・フルーツゼリー	・ご飯・味噌汁 ・白菜と豚肉のあんかけ ・煮 ・海老と卵のそばろ ・ほっけ焼き ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・しゅうまい ・煮豆 ・キャベツ炒め	・そばろごはん・味噌汁 ・シーチキンサラダ(トマト付) ・ゆばの刺身 ・キャベツとウィンナーの炒めもの	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・鮭焼き ・ゴマ昆布
昼	・山菜おこわ・味噌汁 ・春雨のマヨネーズサラダ ・カボチャの煮物 ・ぶどう	・いなり寿司 ・冷やしソーメン ・きんぴら風ゴマ炒め ・海老のマヨネーズ合え	・カレーライス ・えのきと卵のスープ ・サラダ ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・ホウレン草と人参の白和え ・きゅうりの酢の物	・うどん ・枝豆 ・切り干し大根 ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・手羽先と大根の煮物 ・ポテトサラダ&ブロッコリー ・なし、ぶどう	・和風パスタ ・卵スープ ・ベーコンポテト ・果物ゼリー
夕	・ご飯・味噌汁 ・西京焼き ・白身のフライ ・鶏肉野菜(ミート) ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・ジンギスカン ・サバの塩焼き ・マンゴーフルーツ	・ご飯 ・玉ねぎとベーコンのスープ ・スパゲッティ ・ふかしイモ ・サイコロステーキ	・ご飯・味噌汁 ・フキの煮物 ・マグロステーキ ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・カレーの煮付け ・白菜のなめ茸和え ・天カマといんげんのきんぴら風ゴマ炒め	・ご飯・味噌汁 ・カボチャコロケ ・さんまの竜田揚げ ・マカロニサラダ	・チャーハン・味噌汁 ・魚フライ ・野菜サラダ ・白菜のお浸し
朝	・ご飯・味噌汁 ・クリームコロケ ・スクランブルエッグ ・ブロッコリー ・しそ昆布	・ご飯・味噌汁 ・百花豆・ゴマ昆布 ・鶏焼き ・鮭そばろ卵和え	・ご飯・味噌汁 ・サバの塩焼き ・しそ昆布 ・きゅうりとちくわのゴマドレサラダ ・金時豆	・ご飯・味噌汁 ・サンマのかば焼き ・もやしの卵とじ ・きゅうりのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・豆苗とベーコンの炒めもの ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・アスパラのゴマ和え ・焼きサバ ・昆布巻き	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚 ・マーボー春雨 ・大根の煮物 ・ゴマ昆布
昼	・ご飯・味噌汁 ・牛カルビ焼 ・生野菜たっぷり添え ・大学芋 ・しらすの大根おろし和え	・ご飯・スープ ・シチュー ・シーチキンの和え物 ・メロン	・鶏丼・野菜そば ・酢の物 ・ひじきの煮物	・カレーライス・味噌汁 ・カボチャサラダ ・すいか	・焼きうどん・味噌汁 ・ピーマンとちくわのしらす和え ・梨	・ご飯・味噌汁 ・天ぷら(ナス、ピーマン、カボチャ) ・ポテトサラダ ・ゼリー	・ご飯・味噌汁 ・ジンギスカン ・べつたら漬け ・フルーツ
夕	・ひつまふし・味噌汁 ・海老チリ ・生ハム ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲッティ・サラダ ・具だくさん煮物	・イカ飯・味噌汁 ・さつまいものコロコロボールコロケ(レタス、きゅうり、水菜添え) ・小松菜のとびっこあえ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉とピーマンの炒め物 ・もやしとツナの和え物 ・焼きサバ ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・ハムカツ・糠サンマ ・野菜炒め ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・酢豚 ・きゅうりとみかんの酢の物 ・フキと天カマのゴマ炒め	・ご飯・味噌汁 ・海老フライ ・カキフライ ・うの花 ・玉ねぎのサラダ
朝	・ご飯・味噌汁 ・ほっけ焼き ・ナスと豚肉のうま煮 ・カニ風味マリネ ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・ブロッコリー ・ソーセージの野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き ・ミートボール ・もやしとさんまのサラダ ・べつたら漬け				
昼	・ピラフ・味噌汁 ・豚肉と玉ねぎの炒めもの ・フキと竹の子の煮物 ・カボチャの甘煮	・ミニおにぎり ・そば ・長芋の和え物 ・アスパラ	・天丼 ・味噌汁				
夕	・ご飯・味噌汁 ・タラフライ ・なめ茸ときゅうりの和え物 ・ささぎの煮物 ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・煮魚 ・小松菜、ホウレン草、人参の白和え ・もやしとハムのさっぱりサラダ	・ご飯・お吸い物 ・鶏肉の野菜炒め ・煮玉子 ・フルーツ				