

グループホームアウル 8 月 献立表
アウル I

	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	
朝		ご飯・味噌汁・炒め納豆・しらす干し大根おろし・いんげんとソーセージのカレー風味炒め・豆腐とがんもの含め煮	ご飯・味噌汁・紫蘇入りピーマン味噌・鶏肉あん煮・長芋とラッキョウの酢の物・南瓜煮	ご飯・きのこ汁・紫蘇の実入納豆・焼ほっけ・もずくと胡瓜の酢の物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆・おから・やわらか梅昆布	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鯖の竜田揚げ・かぶの塩漬け・フルーツあずき	ご飯・味噌汁・おろし納豆・ひじきと白滝の炒め煮・目抜き西京焼・マカロニサラダ	
昼		稲荷寿司・味噌汁・ゴーヤチャンプル・大根菜のおから和え・茄子とピーマンの味噌炒め	カツ入トマトハヤシライス・コンソメスープ・フライドポテト(からしマヨネーズ)・わかめと大根の酢の物	冷しラーメン・春雨スープ・ハーブチキン・南瓜そば	ご飯・味噌汁・トマトとズッキーニの煮込みハンバーグ・中華くらげのサラダ・粉ふき芋・プロッコリー・スイカ	カレーライス・サラダ・スープ・スイカ	七夕稲荷・すまし汁・煮しめ・春雨サラダ・ゼリーフルーツ	
夕		ご飯・豚汁・キャベツの梅肉和え・心太・焼ほっけ	うな井・お吸い物・生揚げの煮物・なめ茸と胡瓜のサラダ・チェリー	ご飯・そうめん汁・豚シジギスカン・伊達巻・茄子の漬物	鶏釜飯・味噌汁・赤魚粕漬け焼・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・バナナフルーチェ	しらす入俵にぎり・うどん汁・ピーマンと玉ねぎの炒め物・胡瓜とレタスの梅サラダ	紫蘇の実ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・南瓜甘煮・胡瓜とオホーツクの酢の物	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・手作り伊達巻・大根と鶏ひき肉の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・レタスハムサラダ・鶏肉と大根の煮物・チキンサラダ・長芋と胡瓜の味噌炒め・竹輪の揚げ煮	ご飯・味噌汁・焼塩鮭・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・焼豚のセコンチンサラダ・枝豆豆腐の冷奴・フルーツフルーチェ	炊き込み五目御飯・味噌汁・銀だらみりん漬け焼・ペンネのタラコマヨネーズ和え・チキンと水菜のサラダ・甘夏シャーベット	ご飯・味噌汁・焼鮭・ミートボールと白菜の炒め物・南瓜煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と人参と天かまの煮物・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・ハイン入ブルーベリーフルーチェ	
昼	シーフードのかき揚げ・冷そば・南瓜のそぼろ煮・バナナとチェリーのヨーグルト	ミートソーススパゲティ・コンソメスープ・ハーブレモンチキンサラダ・長芋と胡瓜と佃煮の紫蘇ワカメ和え	ハンバーグカレー・コンソメスープ・レタスと野菜のマカロニサラダ・スイカ	なめ茸おろし冷麦・ラタトゥーユ・そうめんの煮こごり・スイカ	親子丼・味噌汁・胡瓜とワカメと紫蘇の佃煮和え・がんもの煮物・たくあん・黄桃	ご飯・鮭シチュー・おろし和風ハンバーグ・春雨サラダ・トロピカルフルーツ・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・焼魚・おからの煮物・白菜の梅紫蘇佃煮和え・たくあん・すいか	
夕	牛丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・ワカメの酢の物・たくあん	うな井・味噌汁・ふきと油揚げの炒め物・ラーメンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・八宝菜・とうもろこし・茄子とエリンギのおろし揚げたし・もやしとピーマンのナムル	ご飯・味噌汁・煮しめ・春雨の酢の物・とうもろこしの天ぷら・茄子と豚肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・焼鯖・いんげんの胡麻和え・胡瓜の酢の物・納豆ラーメン	ご飯・味噌汁・鶏肉とえびのトマト煮・ゆで玉子サラダ・マンゴーと白桃のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・シーチキンサラダ・ぶどう	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・お吸い物・炒め納豆・里芋の煮物・胡瓜となめ茸の和え物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブル入玉子焼き・かぶと天かまの煮物・いんげんのピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・人参と胡瓜のサラダ・茄子焼・バナナヨーグルト	ご飯・すり身汁・ひじき煮・煮豆・白菜と豚肉の重ね蒸し・伊達巻	ご飯・味噌汁・南瓜のそぼろ煮・さつま芋サラダ・青紫蘇の実納豆・フルーツザリー和え	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬け焼・肉じゃが・漬物・牛乳寒天のフルーツ和え	ご飯・味噌汁・生揚げと昆布の煮物・オムレツ・納豆の昆布和え・ミートボールとピーマンとシメジの炒め物	
昼	ご飯・ポトフ・鶏のから揚げ・大根サラダ・スイカ	カレー・玉子スープ・長芋の梅和え・茄子のトマト風味炒め・スイカ・玉子スープ	天丼・南瓜の煮物・胡瓜とワカメの酢の物・たくあん・スイカ	鮭と海老の和風あんかけそば・昆布と白滝の煮物・長芋と紫蘇の実の和え物	親子丼・味噌汁・春雨サラダ・紫蘇の実・ヨーグルトカクテルフルーツ	チャーハン・ニラ玉スープ・南瓜煮・ササミと胡瓜のポン酢和え・玉子豆腐・昆布巻	カレーライス・コンソメスープ・とろろ芋の紫蘇の実和え・マカロニとツナのケチャップ煮	
夕	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬け・南瓜そぼろあん・煮豆・たくあん	紫蘇の実ご飯・味噌汁・エビチリ・トンカツ・温室みかん・夏野菜の漬物	ご飯・舞茸の吸い物・焼塩鯖・マカロニサラダ・大根の炒め物・種無しぶどう	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・中華サラダ・ピーマンと茄子の挽肉炒め	ご飯・うどん汁・鶏肉のハンバーグ・小松菜のサラダ	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼・おふくろ煮・白菜の松前漬和え・煮豆・たくあん	ご飯・ワカメスープ・ロールキャベツ・茄子とピーマンの炒め物・胡瓜サラダ	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・里芋煮・シーチキンサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・いんげんのピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・大根と玉ねぎといんげんとなめ茸の煮物・焼ほっけ・たくあん・焼ハイン	ご飯・味噌汁・さんま・佃煮・玉子焼き・チキンナゲット	ご飯・味噌汁・焼鮭・里芋の煮物・長芋の和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鯖・切干大根・青梗菜とシーフードの中華風・漬物2種	ご飯・味噌汁・銀だらみりん干し・ペーコンエッグ・黒豆・たくあん	
昼	鶏天丼・味噌汁・なます・心太と竹輪の和え物	カレーライス・白菜スープ・春雨サラダ・クリームコロッケ・桃缶	生寿司(8種)・茶碗蒸し・海老野菜天ぷらそば・けんちん汁	カツ丼・味噌汁・さつま芋のサラダ・梅昆布の和え物	クリームパスタ・エリンギと豆腐のスープ・南瓜煮・水菜と胡瓜とトマトのサラダ・みかんヨーグルト	タラコ炒飯・味噌汁・胡瓜の酢の物	ご飯・南瓜シチュー・ハンバーグ(トマト・パセリ添)・鮭ミートパスタ・紫蘇昆布・トロピカルフルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・ふきと天かまの炒め物	チーズササミ丼・味噌汁・タラコスパ・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・ペーコンサラダ・ほうれん草のお浸し・ホイコーロー・松前漬	中華丼・鮭のあら汁・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・たくあん・煮物	秋刀魚の蒲焼丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・かぶと胡瓜の漬物・バイナップル	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・きんぴらごぼう・大根のきのこあん	ご飯・味噌汁・焼鯖・白菜と豚肉の酒蒸し・ハンペンと白滝の煮物・ラーメンサラダ	
	28	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・焼ほっけ・里芋の煮ころがし・胡瓜とオホーツクの酢の物・たくあん・フルーチェ	ご飯・味噌汁・あじの塩だれ焼・味噌おでん・塩昆布と胡瓜の和え物・洋梨のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜とピーマンと昆布のポン酢和え・煮豆・たくあん・トマト	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・黒豆・ペーコンといんげんの味噌バター・コーン・大根と胡瓜と若布のサラダ				
昼	カレーライス・三つ葉の卵とじスープ・春雨サラダ・すいか	唐揚げ丼・味噌汁・茄子とピーマンとひき肉の味噌炒め・なます	カレーライス・シーチキンサラダ・いちごフルーチェ・ニラ玉スープ	海老かき揚げそば・プロッコリーとハムのサラダ・さつま芋甘煮・すいか				
夕	焼たらこのおにぎり・うどん汁・茄子とピーマンの中華炒め・胡瓜とキクラゲの中華サラダ・たくあん	ご飯・豚汁・チキン竜田・トマトと胡瓜のサラダ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜のそぼろ煮・小松菜の白和え・胡瓜の粕漬け・すいか	ご飯・味噌汁・ほっけの一夜干し焼(大根おろし添)・かぶと天かまの煮物・スパゲティサラダ・たくあん				