

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
朝		ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・ベーコンとピーマンとキノコの炒め物・人参のきんぴら・焼鯖・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根おろし・煮豆・昆布巻き・ピーマンとハムのバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・煮豆・昆布巻き・ハーブチキン・大根とがんもの煮物・キノコの中華炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・オクラ納豆・秋刀魚の蒲焼・焼売・佃煮	ご飯・味噌汁・焼サーモン・煮豆・目玉焼き・ハム・タラコ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ベーコンとズッキーニのカレー炒め・カニカマと胡瓜の酢の物・かぶの煮物・トマト・煮豆
昼		ご飯・味噌汁・ペンネとベーコンのケチャップ煮・さつま芋の甘煮・フルーチェ	ひつまぶし・味噌汁・ささぎのピーナッツ和え・鶏肉のみぞれ和え	冷しおろしなめ茸うどん・おむすび・ゴーヤチャンプル・たくあん・スイカ	ご飯・味噌汁・串カツ・蕨と天かまと人参の煮物・白菜の煮浸し・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・麻婆茄子・ふきと揚げと竹輪の煮物・玉子豆腐・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・お吸い物・春雨サラダ・大根と竹輪と天かまと天かまとナルトの煮物
夕		カレーライス・味噌汁・ほうれん草のドレッシング和え・チャーシュー・桃とパイ	親子丼・味噌汁・ふきと厚揚げの煮物・煮豆・茄子の漬物・心太・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・茄子と天かまの煮物・麻婆豆腐・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・中華煮・漬物・魚の粕焼・南瓜の甘煮あんかけ・ささぎ豆と芋の煮物・すいか入フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・スパゲティグラタン・鶏肉と青梗菜の炒め物・おふくろ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・焼魚・玉子焼き・キャベツと天かまの炒め物・ワカメと胡瓜の酢味噌・トマト
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の煮付け・ヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と天かまの煮物・オクラ納豆・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・昆布の佃煮・茄子とピーマンの味噌炒め・チキンナゲット・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉といんげんの煮物・豚肉のキャベツ炒め・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉のさつぱり煮・ポテトサラダ・心太・焼売・鯖のみりん焼・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜の甘煮・だし巻き玉子・煮豆・小町巻き・バナナ・牛乳	鶏五目・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼鯖・柔らかチキン・ふきと竹輪の煮物・白桃・牛乳
昼	あんかけ炒飯・味噌汁・玉ねぎと竹輪の玉子とじ・冷奴・オクラと長芋の和え物	冷し中華・おにぎり・茄子とインゲンの豚肉ロールフライ・紅じゃこ・オレンジヨーグルト	親子丼・味噌汁・鮭と豆腐の味噌煮・白菜の梅菜蘇和え・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ピーマンの玉子炒め・そうめんの煮こごり・ヨーグルト	冷ソーマン・ズッキーニと芋のトマト煮・おにぎり・すいか	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・スパゲティサラダ・玉子豆腐・すいか	ご飯・味噌汁・マカロニと玉ねぎとソーセージのケチャップ炒め・焼鯖・青梗菜と人参とウインナーの塩あんかけ・桃ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・もやしと挽肉の炒め物・銀がれいのみりん漬・肉じゃが・ほうれん草のお浸し	親子カレー・味噌汁・きのこのバターソテー・南瓜甘煮	ひつまぶし・味噌汁・肉じゃが・煮豆・すき焼き風煮こみ・とろろソーマン	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢炒め・里芋の煮物・玉子豆腐・春雨サラダ	カレーライス・煮豆・南瓜の甘煮あんかけ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・餃子・大根と生揚げの煮物・アラスカと昆布の佃煮・トマト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・小松菜の胡麻和え・玉子焼き・漬物・すいか
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・キャベツと竹輪の炒め物・トマトと胡瓜・漬物・黒豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・ひじき煮・さつま芋煮・焼ほっけ・牛乳と長芋の和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げの煮物・キャベツ炒め・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハーブチキン・ひじきの煮つけ・目抜き西京焼・なま酢・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜の甘煮・コーン炒め・ソーセージ炒め・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉竹輪・白菜の酒蒸し・さつま芋煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉といんげんの煮し焼・スクランブルエッグ・南瓜の甘酢炒め・白菜のお浸し・フルーチェ
昼	ちらし寿司・生姜芋汁・南瓜巾着あんかけ・大根と人参と茄子の煮物・煮豆・すいかとぶどう	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・天かまとなると里芋の煮物・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・玉子焼き・胡瓜とソーセージのサラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根と枝豆豆腐のコンソメ煮・ふきとキノコとナルトの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・切干大根の煮物・焼魚・温野菜のドレッシング和え	ご飯・味噌汁・ハムカツ・切干大根の煮物・肉団子鍋・じゃが芋とベーコンのチーズ焼	カレーライス・山芋と紫蘇の美和え物・スープ・マカロニのトマトツナのソース和え・桃ヨーグルト
夕	稲荷寿司・味噌汁・竹輪のカレー天ぷら・はんぺんのカレーフライ・胡瓜のナムル	ご飯・味噌汁・鮭と生揚げのあんかけ煮・山芋のなます・具入納豆	ご飯・味噌汁・海老団子の甘酢炒め・鯖の竜田揚げ・鶏肉と大根の煮物・漬物・小町巻き	ご飯・味噌汁・海老天婦羅・南瓜のあんかけ煮・ニラと玉ねぎの玉子とじ・焼つけぼ鯛	ご飯・味噌汁・カニカマ入玉子焼き・ふきと天かまの煮物・ミートボールの甘酢あん・昆布巻きトマト	ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・オムレツ・里芋といんげんの煮物・煮豆・もずくと胡瓜の酢の物	おかかチーズ入焼おにぎり・味噌汁・南瓜煮・ニラの玉子とじ・鶏肉の野菜甘酢あんかけ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・さつま芋・ペンネのチーズ炒め・ふきと生揚げの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼・煮豆・里芋とさつま芋と人参の煮物・だし巻き玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・いんげんと肉の炒め物・煮豆・昆布の佃煮・レタスと胡瓜のサラダ・ワカメの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げの煮物・豚肉入野菜炒め・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・煮豆・ささぎとがんもの煮物・肉団子・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・たらこ・南瓜団子・ささぎと天かまの炒め物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・あじの塩漬け焼・ポテトサラダ・チキンナゲット・ひじきの煮物・海老と青梗菜の中華炒め・牛乳
昼	うどん汁・2色おにぎり・ささげと芋の煮物・コーンバター	オムライス・味噌汁・切干大根・麻婆茄子・胡瓜とツナのお浸し物・玉子豆腐	お寿司(6種)・茶碗蒸し・海老野菜天ぷらそば・けんちん汁	ご飯・味噌汁・帆立のかき揚げ・ミートボールと野菜の炒め物・心太	ご飯・味噌汁・煮豆・焼ほっけ・ポテトサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・トマト	そーめん・わかめおにぎり・ハンバーグ・胡瓜とトマト	炊き込みご飯・味噌汁・マカロニときのことツナのケチャップ炒め・南瓜の煮物・焼鯖・インゲンの胡麻和え
夕	混ぜご飯・味噌汁・湯豆腐・煮豆・漬物・南瓜あんかけ巾着	ご飯・味噌汁・ポテトサラダコロッケ・天かまの煮物・胡瓜とハムのサラダ・トマトとレタスのサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・豚肉と野菜たっぷり中華あんかけ・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・南瓜の甘煮・ほっけのみりん漬け焼・ささぎ豆と芋の煮物・たらこ・トマト甘漬	ご飯・三平汁・南瓜甘煮・天ぷら(さつま芋・南瓜・かき揚げ)・茄子と舞茸のおろし生姜和え・フルーツポンチ	親子丼・味噌汁・焼そば・天かまとはんぺんとささぎの煮物・きんぴらごぼろ・煮豆・白桃プリン	ご飯・味噌汁・肉巻き・南瓜の煮物・豆腐と豚肉と玉ねぎの玉子とじ・小松菜の胡麻和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・焼たら・野菜サラダ・里芋の煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜と豚肉のあんかけ煮・南瓜の煮つけ・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハーブチキン・ピーマンとハムの炒め物・小松菜と竹輪の煮物・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ハム・スパゲティ・昆布の佃煮・たくあん・みかんのヨーグルト和え・牛乳			
昼	ご飯・天ぷらうどん・鶏のから揚げ・バターコーン炒め・春雨・ハムと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・ふきと天かまと大根の煮物・冷奴のなめ茸和え・茄子と味噌肉の炒め物・スイカ	まぜご飯・ソーメン汁・南瓜のあんかけ・カツ(キャベツ・とうきび・人参付)	ご飯・南瓜団子汁・焼目抜き・煮豆・南瓜甘煮・天かま餃子・南瓜豆腐・すいか			
夕	ご飯・きのこ汁・肉じゃが・かぶと揚げの煮物・つぼ鯛の塩焼き	ご飯・豚汁・鶏肉の竜田焼・ニラの卵とじ・トマト水菜とツナのお浸し物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・揚げ豆腐と茄子のあんかけ・黒豆・カニカマ入玉子焼き	ご飯・味噌汁・鶏ザンギ・高野豆腐の煮物・南瓜のミルク煮・白菜のお浸し・フルーツポンチ			