

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 ・さわらの白味噌焼き ・ホーレン草とキノコの炒めもの ・南瓜の煮物 ・なめ茸入り大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子とフキの煮物 ・なめ茸の酢の物 ・メバルの西京焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムと玉ねぎの炒めもの ・トロアジの照り焼き ・竹輪と胡瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き茄子 ・ホウレン草としめじの和え物 ・わかめの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・焼き茄子 ・ホウレン草としめじの和え物 ・わかめの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホウレン草のハム炒め ・胡瓜とカニカマのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サワラの白味噌焼き ・キャベツの卵とじ ・インゲンのベーコン炒め
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・焼き豆腐 ・ニラのお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・大根、人参、竹の子の煮物 ・ベーコン、玉葱の炒め物 ・胡瓜、わかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・手の煮つけがし ・海老フライ ・サラダ	・鶏のそぼろ丼 ・味噌汁 ・冷水トマト ・あんかけ豆腐 ・キューイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・鶏肉の照り焼き ・冷たい豆腐 ・豆腐のお浸し	・おにぎり ・ジンギスカン ・スイカ	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋とひき肉の煮物 ・海老の彩りしんじょ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・切干大根の煮物 ・ブロッコリー、トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと天カマのきんぴら ・焼肉、野菜 ・春雨のマコネズ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・チンゲン菜のベーコン炒め ・茄子の味噌炒め ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・五目野菜の煮物 ・マーボー春雨 ・ブロッコリーとハムのサラダ	・ハヤシライス ・キャベツスープ ・もやしナムル	
7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・ソーセージとキャベツのケチャップ炒め ・ニラのお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・マーボー茄子 ・鮭のハラス ・キューイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・しめじとベーコンの卵とじ ・ホキ焼き ・ミカン ・お浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ポロニアハム焼き ・ホウレン草のなめ茸和え ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・わかめの佃煮 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・天カマの煮物 ・マーボー豆腐 ・ホウレン草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみりん焼き ・シューマイ ・ホウレン草の卵とじ ・煮豆
昼	・いなり寿司 ・焼きそば ・長芋と胡瓜の酢の物 ・山菜の含め煮 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ハタハタの煮付け ・白菜のお浸し	・カレーライス ・メンチカツ ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーとホウレン草のバター炒め ・大根と桑の煮物 ・胡瓜とカニカマの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・胡瓜とわかめの酢の物 ・豚肉、フキ、天カマの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・冷麦のあんかけ ・桃	・カレーライス ・もやしのサラダ ・わかめスープ ・みかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・スバゲッティーサラダ ・鯖焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏そぼろのあんかけ ・トマトサラダ ・五目エッグスクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・海老マヨ ・胡瓜の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ワカサギの和え物 ・マーボー茄子 ・レタスとカニカマのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さつま芋のコロッケ ・大根サラダ ・きんぴらごぼう ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八のから揚げ ・ネギとしめじの酢味噌和え ・南瓜の含め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・冷しゃぶ ・大根と鯖のサラダ ・トマト
14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・とろろ ・しめじの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の照り焼き ・ホウレン草とキノコの和え物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホッケ焼き ・はっさく ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の照りつけ ・冷奴 ・ウインナー、ピーマン、玉葱の炒め物	・ご飯 ・ポターージュ ・玉子焼き ・肉、茄子、ホウレン草の煮物 ・黒豆 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎとソーセージの炒めもの ・おかか昆布 ・赤魚の西京焼き ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京焼き ・ウインナー、ピーマンの炒め物 ・大根としそ昆布の和え物
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・大根サラダ ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・鮭焼き ・ウインナー、ピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ししとうのみぞれ和え ・白身魚のフライ ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・胡瓜の卵とじ ・胡瓜と竹輪の酢の物 ・チキントマト	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と丸天の炒めもの ・ハンバーグ ・ホウレン草のお浸し	・スバゲッティー ・グラタン ・マロンゼリー ・コーンポターージュ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・ニラ入り玉子焼き ・ハムと玉ねぎのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のソース炒め ・さつま揚げの炒めもの ・ホウレン草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのチャンチャン焼き ・なま酢 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・油子の照りつけ ・ポテトサラダ ・マーボー豆腐	・ご飯 ・ポトフ ・大根サラダ ・竹輪としその実の和え物	・カレーライス ・ニラのスープ ・レンコンのきんぴら ・大根のしょうゆ漬	・ご飯 ・味噌汁 ・信田風ロール巻き煮 ・きんぴら ・酢の物
21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・油子の照りつけ ・卵と魚肉ソーセージの炒めもの ・昆布豆 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの西京焼き ・玉ねぎと豚肉の卵とじ ・フルーツ盛	・ご飯 ・味噌汁 ・ネギ入り玉子焼き ・ひじきの煮物 ・カニサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ソーセージと玉ねぎの炒めもの ・長芋のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・マカロニサラダ ・餃子	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンパソウ ・玉ねぎの卵とじ ・フキの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・ピーマンと茄子の卵とじ ・フルーツ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・肉じゃが ・春雨と卵のポン酢和え ・オレンジゼリー	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ズワイガニの酢の物 ・海老とほたてのチリソース炒め ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とひき肉の味噌炒め ・焼き豆腐 ・ハムと胡瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・塩鶏肉 ・人参としめじの醤油煮 ・ウインナーとカニカマのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・厚揚げとコーンの卵とじ ・水菜のサラダ ・漬物	・ちらし寿司 ・酢豚 ・味噌汁 ・ホウレン草のお浸し ・ささげと揚げのバター炒め	・ご飯 ・豚汁 ・魚介のサラダ ・漬物 ・オレンジ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・切干大根の煮物 ・さつまいも ・胡瓜のサラダ	・牛丼 ・天ぷら ・スバゲッティーサラダ ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・煮豆 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・カボチャとササゲの煮物 ・もやし、人参、ニラのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌和え ・ベーコンと玉ねぎの炒めもの ・ソーチンとわかめの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の生姜焼き ・大根のサラダ ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のロール巻き揚げ ・さつまいも、南瓜の含め煮 ・胡瓜と長芋の酢の物
28	29	30	31				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・スバサラダ ・茄子とソーセージのケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・スクラマスの塩焼 ・トマ玉炒め ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・長芋 ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鰻の粕漬焼き ・もやしの卵とじ ・野菜のバター炒め			
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・玉ねぎとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼肉 ・スバゲッティーサラダ ・マカロニグラタン	・いなり寿司 ・味噌汁 ・焼きうどん ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ねぎ焼き ・スバム ・野菜きのこ炒め ・野菜サラダ			
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・タラ粕味噌 ・ポテトサラダ ・魚介のあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・魚の煮付け ・野菜の豆腐和え ・マンゴーフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵和え ・人参、大根、揚げの煮物 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子、ピーマン、しめじの卵とじ ・ハンバーグ ・とろろ			