

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
朝				ご飯・味噌汁・焼鮭・人参とじゃが芋としめじの煮物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・天かまとなるとの煮物・豚肉とピーマンの炒め煮	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・とろろ納豆・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子焼・漬物・さつま芋煮
昼				帆立かき揚げもりそば・ポテトサラダ・ささぎの胡麻和え・みつ豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ・長芋の梅肉和え・すいか	冷しそば・うま煮・すいか	カレーライス・白菜ときめさやの玉子とじスープ・いんげんの胡麻和え・春雨サラダ・みつ豆
夕				ご飯・玉子スープ・和風煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・胡瓜とワカメの酢の物	鮭ご飯・塩焼きそば・わかめスープ・天かまと大根と人参の煮物・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・豚肉巻きフライ(梅肉・紫蘇入)・春雨の酢の物・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・さつま芋の天ぷら・中華サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	鮭の炊き込みご飯・きのこ汁・煮豆・漬物・レタスの和風サラダ	ご飯・味噌汁・一夜干ほっけ焼・南瓜煮・いんげんとソーセージの炒め物・グリーンキウイ	ご飯・味噌汁・ささぎの白和え・鶏肉と玉ねぎと芋の煮物・梅干	ご飯・味噌汁・鱈と白菜とシメジの煮物・胡瓜とワカメと人参の酢の物・大福豆	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・胡瓜サラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・茄子の豚肉巻き・ほうれん草とツナのサラダ・納豆	ご飯・味噌汁・ハム入スクランブルエッグ・春菊のしらす和え・天かまとがんもの煮物・みかんヨーグルト
昼	トマトシーフードパスタ・青梗菜の玉子とじスープ・水菜のサラダ・杏仁フルーツゼリー	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・ほうれん草の胡麻和え	のり巻き・ソーメン汁・竹輪のカレー揚げ・さつま芋の天ぷら・南瓜煮・カクテルフルーツ	ジャージャーうどん・コンソメスープ・レタスとらっきよのサラダ・フルーツカクテル	塩焼きそば・鶏がらスープ・梅かつおおにぎり・大根とブロッコリーのサラダ・梅かつおたくあん	カレーライス・コンソメスープ・マカロニサラダ・フルーツ入ヨーグルト	ご飯・すり身汁・焼つぼ鯛・餃子・ほうれん草の白和え・茄子とピーマンの炒め煮・桃
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・たくあん・ところ天・レタスとササミのサラダ	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・チンジャオロース・いんげんの胡麻和え・漬物	豚挽肉丼・味噌汁・マカロニサラダ・煮卵	ご飯・味噌汁・天かまと大根と人参の煮物・茄子と豚肉の和風あんかけ・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ワカメと胡瓜の酢の物・キャベツ・コールスローサラダ	ツナピラフ・鶏肉のトマト煮・茄子のチーズのせ・牛蒡とレタスのサラダ	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・レタスの胡麻サラダ・ぶどう
	12	13	14	15	16	17	18
朝	混ぜご飯・味噌汁・海老と大根のあんかけ・ケチャップマカロニ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・おでん(大根・玉子・竹輪)・水菜と胡瓜とハムとシーチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・じゃが芋といんげんの煮物・なめ茸おろし和え・胡瓜の浅漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・シーチキンサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・だし巻き卵・大根サラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子とピーマンの味噌炒め・ズッキーニのベーコン炒め	ご飯・白菜の酒蒸し・焼魚・ハムサラダ
昼	ハヤシライス・玉子スープ・サーモンサラダ・もやしのナムル・ささげの胡麻和え・ニラの玉子とじ	カツカレー・玉子スープ・キャベツのコールスローサラダ・フルーツ	ミートソーススパゲティ・玉子スープ・水菜とトマトのサラダ・白桃	カレーそば・長芋の梅肉和え・レタスとオホーツクのサラダ	まぐろとサーモンの漬け丼・お吸い物・長芋と帆立のサラダ・カクテルフルーツ	鮭おにぎり・きのこうどん・マカロニサラダ・昆布巻	カレーライス・白菜とウインナーのスープ
夕	親子丼・味噌汁・胡瓜とわかめとえのきの酢の物・たくあん・南瓜煮	ご飯・ブロッコリーのスープ・かぶと鮭の煮物・サーモンマリネ・カニクリームコロッケ・明太子パスタ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ピカタ・ささぎの胡麻和え	牛丼・味噌汁・ポテトサラダ・なま酢・たくあん	冷し中華・水餃子・松前漬・煮豆	お茶漬け・お吸い物・おでん	焼き鳥(つくね・鶏・豚)・味噌おでん・焼そば・焼いも・フランクフルト・ちゃんちゃん焼・とうきび・クレープ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・塩鯖丼・ほうれん草の胡麻和え・えのきと舞茸の玉子とじ	ご飯・味噌汁・胡瓜のサラダ・カニカマの玉子焼き・炒め納豆	ご飯・味噌汁・南瓜の甘煮・梅干・茎わかめとシークリスタルのマヨネーズ和え・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・大根と天かまの玉子とじ・焼つぼ鯛・青梗菜とかぶの梅肉和え	ご飯・味噌汁・おでん(大根・天かま・はんぺん)・白滝の芋煮・ウインナー入スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・茄子焼・ポテトサラダ・南瓜煮・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・梅入り納豆
昼	讃岐うどん・おはぎ・中華ワカメ・胡瓜の奈良漬・南瓜とししとうの天ぷら	カレーライス・玉子スープ・かにサラダ・マンゴーゼリー	ご飯・味噌汁・バンバンジー・ホイコーロー・麻婆春雨	さつま芋天と帆立のかき揚げの冷しそば・かぶとふきの煮物・煮豆・メロン	シーフードカレー・青梗菜の玉子スープ・ところてん・桃缶とメロン	きのこそば・大学芋・水菜のサラダ	お弁当(おにぎり・ウインナー・から揚げ・玉子焼き・サラダ・ハンバーグ・オレンジ・オレンジ・ぶどう)・お吸い物
夕	ご飯・玉子スープ・照焼きハンバーグ・中華サラダ	鶏釜飯・味噌汁・味醂漬ほっけ焼・マカロニサラダ・ごぼうと豚肉のしぐれ煮・ズッキーニの梅肉和え・紫蘇の実漬	から揚げ丼・味噌汁・茄子の味噌炒め・かぶと胡瓜の塩漬	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・竹輪とねぎの酢味噌・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・マカロニサラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・鱈のきのこあんかけ・白滝のサラダ・さつま芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・さつま芋の甘煮・豚の生姜焼
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・キャベツのコールスローサラダ・わかめと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・大根と白滝と鶏肉の煮物・麻婆茄子・水菜とトマトのサラダ・胡麻昆布	ご飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・肉団子の甘酢あんかけ・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツの玉子とじ・焼秋刀魚・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・紫蘇の実入納豆・スパゲティサラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・おくら納豆・ソーセージとしめじのケチャップ煮・豚肉野菜炒め・ほうれん草のしらす和え	
昼	ミートスパゲティ・鶏がらスープ・チキンと胡瓜とコーンのサラダ・フルーツ和え	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・メロン	きのこのスープスパゲティ・水菜とシーチキンのサラダ・桃とみかん缶	冷しきのこおろしうどん・大学芋・すいか	ピラフ・鮭シチュー・コロッケ(ミニトマトと水菜添)・胡瓜とわかめの酢の物・すいか	稲荷寿司・そうめん汁・鶏とごぼうの煮物・胡瓜の奈良漬・焼鯖	
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・胡瓜の梅肉和え・紫蘇味噌・しらすの大根おろし和え	ぶっかけうどんとそば・さつま芋と南瓜のサラダ・焼鯖・竹輪と胡瓜とソーセージ	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ミックスベジタブルとベーコンのバター炒め・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉とトマトと茄子とピーマンのさっぱり煮・煮豆・ほうれん草のサラダ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・シーチキンサラダ・ひじきの煮物	