

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	なしそば・うま煮・すいか	カレーライス・白菜ときぬ 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・天かまどがんも 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・キャベツノコールス 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	なし中華・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 ェ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つ 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	