

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
朝					ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ささみの竜田焼・紫蘇若布・ポテトサラダ・キャベツの油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・秋刀魚蒲焼・煮豆・かまぼこ・漬物	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・コロケ・ゆでブロッコリー・納豆・ミートボール・焼鮭・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・半熟玉子・煮豆・ポテトサラダ・じゃが芋といんげんの煮物・かすべの煮付け・じゃこの佃煮	ミート卵スパゲティ・おにぎり・さつま芋・玉ねぎの天ぷら・煮豆・フルーツポンチ	カレーライス・煮豆・煮昆布・みかん
夕					ご飯・味噌汁・肉じゃが・海老入り肉野菜炒め・玉子味噌・なま酢	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・焼ほっけ・煮豆・ほうれん草のお浸し・おでん	ミニうな重・豚串・つくね・焼そば・焼き芋・おにぎり・おでん(大根・天かま・玉子)・チョコバナナ・冷ソバ・そうめん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐としめじのあんかけ・大根と揚げの煮物	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・天かまの生姜煮・昆布の佃煮・漬物・牛乳・みかん	ご飯・味噌汁・焼鮭・生姜焼・ソーセージとピーマンの炒め物・煮豆・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・煮豆・玉子焼・ミートボール・ソーセージ野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ウインナー・鯖とキャベツの炒め物・煮豆・ゆでブロッコリー・昆布の佃煮・なま酢牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・鯖の水煮・昆布巻・メロン	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・椎茸の甘辛炒め・鶏の竜田焼・煮豆・牛乳
昼	混ぜご飯・味噌汁・焼鯖・海老しんじょ・大学芋・蒟とツナの炒め煮	お弁当(ハンバーグ・煮豆・コロケ・ウインナー・玉子焼き・鯨ベーコン和え・漬物・桃)・豚汁・すいか	おむすび・中華スープ・焼そば・天ぷら(海老・ズッキーニ・さつま芋)	うどん汁・おむすび・豚肉の白菜蒸し・南瓜煮・焼つぼ鯛	ご飯・味噌汁・鱈フライ・煮豆・カニカマ・ゆで卵・いんげんの炒め物	うどん・おにぎり・南瓜の煮物・レタスサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷら・ほっけ味噌・ほうれん草のとびっこ和え・南瓜の甘煮
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と椎茸と鶏肉の煮物・煮豆・昆布の佃煮・大根の酢の物・いんげん	ご飯・味噌汁・海老フライ・ところてん・水菜のお浸し・ズッキーニの玉子とじ	冷麦・稲荷寿司・フルーツポンチ・唐揚げ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ・たくあん・ゆでブロッコリー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼秋刀魚・麻婆豆腐・漬物	ハンバーグカレー・キャベツの油炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・里芋のコロケ・味噌の煮物・胡瓜の梅肉和え・八宝菜
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ミートローフ・野菜コロケ・南瓜煮・ペンネ・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・たくあん・茄子とピーマンの揚げ浸し・ウインナー・梅干・マカロニホリタ・秋刀魚の味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・味噌竹輪・南瓜甘煮・ベーコンエッグ・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・豚肉の生姜焼・焼鮭・煮豆	ご飯・味噌汁・漬物・焼鮭・天かまといんげんの煮物・玉子焼き・梅干	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・豚肉と茄子の炒め物・南瓜煮・紫蘇若布・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・豚肉とキャベツのカレー炒め・さつま芋の甘煮・オムレツ・煮豆・牛乳
昼	冷しラーメン・おにぎり・味噌汁・さつま芋・鶏肉の煮物	おにぎり・冷麦・南瓜の煮物・すいか	鮭おにぎり・味噌汁・南瓜包み餃子・つぼ鯛・揚げだし豆腐・ひじき煮	ちらし寿司・ソーメン汁・メロンカツ・南瓜煮	キーマカレー・玉子スープ・大根サラダ・みかん・桃	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ジャーマンポテト・大根サラダ・フルーツポンチ	塩ラーメン・おむすび・ミートオムレツ・スイカ
夕	稲荷寿司・うどん・胡瓜の漬物・焼つぼ鯛・南瓜の甘煮	ご飯・豚汁・かき揚げ・茄子の天ぷら・煮豆・蒟と天かまの煮物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・麻婆豆腐・煮豆・肉じゃが	ご飯・味噌汁・親子丼風煮物・水菜の胡麻和え・漬物・カニカマ・焼つぼ鯛	冷しラーメン・おにぎり・味噌汁・芋と鶏肉の炒め煮	ご飯・味噌汁・チキンカツ・大学芋・胡瓜と若布の和え物・煮豆・白桃	天丼・味噌汁・胡瓜の酢の物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・ほうれん草のツナ和え・煮豆・紫蘇若布・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭・煮豆・トマト甘煮・茄子のピリ辛炒め・ニラの玉子とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・だし巻玉子・焼鮭・キャベツの油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鱈・煮豆・スパゲティ・ほうれん草のお浸し・サラダ・玉子味噌	ご飯・味噌汁・焼鯖・ピーマンとベーコンの炒め物・煮豆・玉子焼き	ご飯・味噌汁・コーン入スクランブルエッグ・照焼きチキン・コロケ・ひじき煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・ウインナー・目玉焼き・天かま焼・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ロール白菜・南瓜の甘煮・水菜とツナのサラダ・たくあん・煮豆	うどん汁・おにぎり・野菜サラダ・南瓜の煮物・すいか	炒飯・中華スープ・チキンカツ・南瓜煮・胡瓜とトマトの和え物・すいか	紫蘇若布ご飯・釜揚げうどん・煮豆・胡瓜と蜜柑の酢の物・おしるこ	稲荷寿司・あんかけ焼きそば・南瓜甘煮・すいか	ハンバーグカレー・胡瓜とカニカマの酢の物・すいか・野菜スープ	おにぎり・焼き鳥・焼そば・野菜炒め・桃
夕	オムカレー・煮豆・南瓜甘煮・すいか	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の重ね蒸し・煮豆・たくあん・焼秋刀魚・冷奴	ご飯・味噌汁・焼鯖・人参サラダ・野菜の天ぷら・人参と玉子の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・銀がれい味噌漬・麻婆豆腐・煮豆	ご飯・すり身汁・焼つぼ鯛・味噌おでん(大根と天かま)・かに玉・南瓜の天ぷら	ご飯・味噌汁・煮豆・麻婆豆腐・肉じゃが・焼秋刀魚・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・胡瓜の酢の物・さつま芋と鶏肉の煮物・さつま芋と南瓜とピーマンの天ぷら
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・梅干・カニカマ・人参サラダ・秋刀魚の缶詰・紫蘇若布・胡瓜の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚カツの玉子とじ・塩もみ胡瓜・焼鮭・煮豆・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・焼鮭・梅干・煮豆・豚の生姜焼き・すいか	ご飯・味噌汁・ささみの香草焼・ポテトサラダ・ペネアラービータ・南瓜煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・目玉焼き・大根の味噌煮・ベーコン・煮豆・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・竹輪の生姜煮・秋刀魚の蒲焼・煮豆・紫蘇若布・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・焼秋刀魚・南瓜煮・昆布佃煮
昼	太巻き・醤油ラーメン・大根の味噌田楽・白桃	おにぎり・天そば・さつま芋天ぷら・鱈フライ・すいか	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮物・梅干・人参の炒め物・煮豆・紫蘇若布	稲荷寿司・豚汁・ひじきポテトコロケ・すいか	うどん・おむすび・海老チリ・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト・煮豆・がんもと揚げ豆腐・人参としらたきの煮物・梨	炒飯・オニオンスープ・ピーマンとベーコンの炒め物・大根と人参と牛蒡の煮物・桃とマンゴー
夕	ご飯・味噌汁・チキンカツ(キャベツと胡瓜の塩もみ添え)・南瓜とベーコン炒め・ほうれん草の玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・蒟と竹の子の煮物・肉じゃが・煮豆	ご飯・けんちん汁・親子煮・南瓜煮・ひじき煮・煮豆	ご飯・すいとん汁・焼つぼ鯛・南瓜あんかけ・ところてん・茄子炒め・すいか	カレーライス・いんげんの胡麻和え・茄子の揚げ浸し・トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホイコーロ・焼ほっけ・漬物	親子丼・味噌汁・トマト・胡瓜の塩もみ・煮豆・たくあん