

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   |
| 朝 |   |   |  |  | ・ご飯・スープ・ウインナーとピーマンの炒め・だし巻き玉子・ミックスサラダ  | ・ご飯・南瓜スープ・しめじとほうれん草焼き・スクランブルエッグ・ベーコン  | ・ご飯・味噌汁・目玉焼き・梅昆布の佃煮・ソーセージ炒め・ふきの煮物         |
| 昼 |   |   |  |  | ・ご飯・ポトフ・鯖焼き・ささぎの煮物                    | ・ほたてご飯・味噌汁・梅昆布の佃煮・ポテトサラダとエビマヨ・いわしの生姜煮 | ・ご飯・味噌汁・生姜焼き・玉子豆腐・メロン・漬物                  |
| 夕 |   |   |  |  | ・豚丼・味噌汁・コーン入りスクランブルエッグ・ほうれん草と秋刀魚の和え   | ・牛丼・ワカメスープ・豆腐サラダ・ほうれん草お浸し・胡瓜の酢物       | ・ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・シーチキンサラダ・焼き鶏・チーズと胡瓜・漬物     |
|   | 4                                       | 5   | 6  | 7  | 8                                     | 9                                     | 10  |
| 朝 | ・ご飯・味噌汁・ベーコンとシメジ炒め・シーチキンとハム醤油和え・玉子豆腐    | ・オムライス・キャベツとベーコンのスープ・水菜のシーチキンサラダ・ミートボール・フルーチェ | ・ご飯・味噌汁・焼きさつま・たらこ・納豆・煮豆・みかんヨーグルト             | ・ご飯・味噌汁・ミートボール・ハムサラダ・鯨漬け・ヨーグルト             | ・ご飯・味噌汁・ウインナー・玉子焼き・昆布佃煮               | ・ご飯・味噌汁・玉子焼・チーズ・ポテトサラダ・鯨の菜の華漬け        | ・ご飯・味噌汁・さんま缶・芋ののころがし・もやしと天カマの炒め           |
| 昼 | ・ご飯・味噌汁・鯖味噌漬け・春雨とモヤシに炒め・さつま芋のミルク煮       | ・ご飯・味噌汁・さつま芋コロッケ・野菜添え・海鮮サラダ・ひらまの照り焼き・トマト      | ・流しソーメン・いなり寿司・けんちん汁・フルーツ・漬物                  | ・カレーライス・豆腐の春雨サラダ・もずく酢・フルーチェ                | ・天ぷら盛り合わせ・お吸いもの・焼きうどん・おにぎり            | ・スパゲッティナポリタン・ニラ玉スープ・煮込みハンバーグ          | ・ご飯・けんちん汁・ユーチンリー・ほうれん草の胡麻和え・漬物・フルーチェ      |
| 夕 | ・ご飯・味噌汁・海老フライ・大根サラダ・チーズカツ・キウイフルーツ       | ・ご飯・味噌汁・ところ天・金平ゴボウ・天ぷら・きゅうりサラダ                | ・ご飯・味噌汁・きのこハンバーグ・ささげとカニカマの和え物・揚げだし豆腐・きゅうりの酢物 | ・ご飯・味噌汁・からあげ・野菜添え・漬物・パイン                   | ・ハヤシライス・味噌汁・コーンサラダ・フルーツ               | ・ご飯・お吸い物・メサバ・豚角煮・とうもろこし               | ・ご飯・みそ汁・いかと大根の煮物・メンチカツ・ポテトサラダ             |
|   | 11                                      | 12  | 13   | 14   | 15                                    | 16                                    | 17  |
| 朝 | ・パン・コーンスープ・照り焼きチキン・南瓜サラダ・バナナヨーグルト       | ・ご飯・みそ汁・かぼちゃサラダ・ウインナー炒め・煮豆・山海漬け               | ・ご飯・みそ汁・温野菜サラダ・かぼちゃ煮・白菜の酒むし                  | ・ご飯・みそ汁・ほっけ焼魚・ワカメの酢物・わさび漬け・たくあん            | ・ご飯・みそ汁・牛すじの玉子とじ・煮豆・春雨の中華和え・コールスローサラダ | ・ご飯・みそ汁・餃子・春雨の酢の物・フルーチェ               | ・ご飯・みそ汁・玉子焼・ほっけサラダ・豚きむち炒め                 |
| 昼 | ・冷やしラーメン・野菜添え・炒り鶏・ほうれん草白和え・焼茄子          | ・ご飯・みそ汁・肉じゃが・さばの味噌煮・長芋ときゅうりの酢物・梨              | ・ご飯・みそ汁・ジャガイモの揚げ煮・ニラと春雨の中華炒め・フルーツ缶           | ・赤飯・みそ汁・お煮しめ・うの花・漬物                        | ・冷やしラーメン・ふきと天カマの煮物・佃煮                 | ・雑穀米ご飯・みそ汁・海老チリ・真たらこのホイル焼き・長芋の酢の物     | ・ちらし寿司・みそ汁・鯖の塩焼・フルーツ缶                     |
| 夕 | ・ご飯・みそ汁・サイコロステーキ・麻婆茄子・きゅうりサラダ・玉子豆腐      | ・ご飯・みそ汁・ミックスマンバーグ・スパゲッティ・人参のグラッセ・目玉焼き         | ・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・春雨とキャベツの炒め・きゅうりサラダ            | ・ご飯・スープ・から揚げ・野菜添え・春菊の胡麻和え・春雨サラダ            | ・ご飯・みそ汁・温野菜・焼き魚・お浸し                   | ・カレーライス・メサバ・茄子の素あげ・春雨スープ              | ・漬け丼・すまし汁・焼とうもろこし                         |
|   | 18                                      | 19  | 20   | 21   | 22                                    | 23                                    | 24  |
| 朝 | ・ご飯・みそ汁・目玉焼・トマトシーザーサラダ・ハンバーグ・漬けのもの      | ・ご飯・みそ汁・天カマとキャベツの炒め・マカロニサラダ・ひじきの煮物            | ・ご飯・みそ汁・ほうれん草とウインナー炒め・玉子焼・漬物                 | ・ご飯・みそ汁・肉じゃが・チンゲン菜の炒め・鯖焼                   | ・ご飯・みそ汁・ニラの玉子とじ・えびしゅうまい・ウインナーしょうゆ炒め   | ・ご飯・みそ汁・ウインナーとスクランブルエッグ・煮物・トマトとオクラの和え | ・ご飯・みそ汁・さけ焼・玉子焼・切干大根・山海漬け                 |
| 昼 | ・ご飯・ワカメスープ・焼き肉・切り込み・ひじきの煮物              | ・ご飯・みそ汁・具たくさんさんの煮物・ミートボールのあんかけ・キャベツのとびっこ和え    | ・冷やむぎ・いんげんとかぼちゃの煮物・焼き茄子(冷)・ポテトサラダ            | ・ご飯・みそ汁・メンチカツ・レタス添え・人参といんげんのグラッセ           | ・ご飯・みそ汁・鯖のたたき揚げ・鶏肉入り炒り豆腐・長いもの酢物       | ・うどん・マカロニシーザーサラダ・大根のそぼろ煮              | ・ご飯・みそ汁・山菜の煮物・豚冷しゃぶサラダ・玉子サラダ添え・フルーツとゆずゼリー |
| 夕 | ・天丼・みそ汁・水菜とハムのサラダ・洋ナシフルーツ               | ・ご飯・みそ汁・棒棒鶏・ところ天・鮭はらす焼・バナナフルーツ                | ・ご飯・みそ汁・ひじきと厚揚げの煮物・なら漬け・きのこのまーぼー風炒め・サーモン刺身   | ・カレーライス・チンゲン菜スープ・かぼちゃサラダ・フルーツポンチ           | ・ご飯・みそ汁・鶏肉の玉子とじ・マーボー春雨・切干大根・桃         | ・牛丼・みそ汁・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し              | ・ご飯・みそ汁・さば竜田揚げ・豚肉と人参の甘煮・小松菜とベーコン炒め        |
|   | 25                                      | 26  | 27   | 28   | 29                                    | 30                                    | 31  |
| 朝 | ・ロールパン・きのこスープ・スクランブルエッグ・マヨスパゲッティ        | ・ご飯・みそ汁・ほうれん草とウインナー炒め・いか海鮮サラダ                 | ・ご飯・みそ汁・玉子焼・肉だんご・ポテトサラダ                      | ・ご飯・みそ汁・切干大根の酢の物・ギョーザ・煮豆・フルーチェ             | ・ご飯・みそ汁・とろろ・もずく・南瓜の煮物                 | ・オムライス・みそ汁・コールスローサラダ・桃缶               | ・ご飯・みそ汁・れんこんの金平・ちくわとほうれん草のバター炒め・ポテトサラダ    |
| 昼 | ・ご飯・みそ汁・焼き肉野菜添え・ささげマヨネーズ・揚げだし豆腐・バナナフルーツ | ・ご飯・みそ汁(鶏ごぼう)・焼魚・ほうれん草のお浸し・ちくわのとびっこ和え・フルーチェ   | ・しめじパスタ・サーモンマリネ・バターライス・スープ                   | ・山菜おこわ・みそ汁・さつま芋のコロッケ・レタストマト添え・焼き茄子のお浸し・メロン | ・ご飯・みそ汁・さんま焼(おろし添え)・きのこほうれん草の白和え・スイカ  | ・ご飯・みそ汁・ホイコーロー・鶏肉のあんかけ・野菜サラダ          | ・ご飯・みそ汁・サーモンのカルパッチョ・ちくわのとびっこ和え・ユーリンチ      |
| 夕 | ・ご飯・みそ汁・すき焼き・南瓜の煮物・きゅうり酢物               | ・ご飯・みそ汁・肉じゃが・冷しゃぶサラダ・海老のケチャップ炒め・チリ風           | ・ご飯・スープ・スペアリブ・大根サラダ・りんごヨーグルト                 | ・ご飯・みそ汁・牛サイコロステーキ・天カマ醤油炒め・ニラともやしとの玉子とじ     | ・ご飯・みそ汁・南瓜サラダ・大根のそぼろ煮・長芋のサラダ          | ・ご飯・みそ汁・さば味噌焼・野菜炒め・春雨サラダ・ゆずゼリー        | ・ご飯・みそ汁・豚肉の生姜焼・切干大根の煮物・マカロニサラダ            |