

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ササギ豆と芋の煮物・茄子、ピーマンの味噌炒め・目玉焼き・煮豆・ウィンナー					ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚玉子焼き・切干大根・鶏の竜田焼・削り昆布	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・ほうれん草とベーコン炒め・目玉焼き・昆布佃煮
昼	ちらし寿司・ソーメン汁・唐揚げ・かぼちゃ団子・ハムサンドウィッチ					海苔お弁当(唐揚げ、ハンバーグ、芋・かぼちゃの天ぷら、ポテトサラダ、玉子焼き、煮豆、フルーツ)	豚丼・大根の味噌汁・白菜のお浸し・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・茄子の揚げ浸し・揚げ出し豆腐・白菜のお浸し					ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・肉じゃが・麻婆豆腐	すき焼き・玉子海苔巻き・煮豆・メロン
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけミリン焼・オニオンコロケ・野菜入り玉子焼き・かぶと鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・肉じゃが・おから・紫蘇南蛮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・煮豆・玉子焼き・ピーマン、茄子の味噌炒め・コロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・サンマの蒲焼・煮豆・鶏つくね・カニカマ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・コロケ・茄子とピーマンの揚げ浸し・玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・生姜焼き・カレーコロケ・漬物
昼	冷しラーメン・餃子・かぼちゃ団子・おにぎり	おにぎり・ラーメンサラダ・野菜炒め	炒飯・そば・漬物・トマト	混ぜご飯・豚汁・さんぎ・スイカ・胡瓜、トビッコ和え・茹炒め	オムライス・ポテトサラダ・温野菜・ゆで卵・スイカ	炒飯・冷むぎ汁・ハンバーグ・トマト・胡瓜の漬物	ソーメン汁・お稲荷さん・お寿司・かぼちゃの煮物・トマト・煮豆
夕	混ぜご飯・味噌汁・海老フライ・カレーの煮漬け・しらすと大根の和え物	ご飯・味噌汁・味噌おでん・煮豆・トマト・紫蘇味噌・インゲンと天カマの煮物・さんま	親子丼・味噌汁・切昆布煮・冷トマト	ご飯・味噌汁・一口豚カツ・茄子焼・ミニトマト・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・つぼ鯛焼・豚肉と白菜のはさみ蒸し・漬物	ご飯・味噌汁・鯖焼・グラタン・竹の子の煮物・ちくわとゆずの和え物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ピーマン、茄子、人参の味噌炒め・トマト・煮豆・スパゲッティ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・さんま焼・玉子味噌・カニカマ・煮豆・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子、ピーマン焼・紅焼魚・ウィンナー・玉子焼き・天ぷら炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ホッケ焼魚・煮豆・天カマ・かぼちゃ団子	ご飯・味噌汁・鯖焼・アスパラゆで・目玉焼き・天ぷら・紫蘇味噌巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼・肉じゃが・ソーセージとニラの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけミリン焼・煮豆・ウィンナー、ピーマン炒め・とろろ芋・目玉焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・鯖焼・湯でブロッコリー・ポテトコーンチーズ焼
昼	醤油ラーメン・おむすび・餃子・胡瓜と大根の漬物・ミニトマト	うどん・稲荷寿司・ピーマンの醤油漬け・かぼちゃの鶏挽肉あんかけ煮	ピラフ・中華スープ・塩唐揚げ・フライドポテト・野菜サラダ	カレーライス・煮豆・胡瓜の漬物・ゆで卵・ズッキーニと玉子の炒め物	ちらし寿司・そば・南瓜のそぼろ煮・いんげんと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・トマト・キャベツの油炒め・玉子豆腐	おにぎり・味噌汁・さんま焼・ウィンナー・お好み焼き
夕	カレーライス・ポテトサラダ・くらげ胡瓜和え・心太	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ささぎの天カマの煮物・蒸しキャベツ・トマト	ご飯・味噌汁・野菜コロケ・カレーの煮漬け・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・豚カツ・八宝菜・胡瓜とハムの和え物	ご飯・味噌汁・たらフライ(タルタルソース付き)・トマト・サラダ・ささぎ煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・ほうれん草とベーコンの炒め物・とうきび・紫蘇味噌巻き	鯖ちらし・味噌汁・茄子とピーマンの揚げ浸し・紅じゃこ・セロリの浅漬け
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・和風スクランブルエッグ・さんまの蒲焼・煮豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・玉子焼き・梅干・紫蘇味噌・牛乳・玉葱、ピーマンの天ぷら・鯖焼	ご飯・味噌汁・目玉焼き・肉野菜炒め・じゃこ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼・かぼちゃ煮・豚肉の茄子巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ワカメと舞茸の炒め物・豚肉の炒め物・カニカマ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼・杏・玉葱、豚肉の炒め物・カブ煮・伊達巻・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼・玉子焼き・肉じゃが
昼	塩ラーメン・稲荷寿司・昆布とササミの炒め物・味噌おでん	ちらし寿司・挽肉と芋の煮物・煮豆・漬物	キーマカレー・玉子スープ・おふくろ煮・煮豆・トマト・フルーツポンチ	天丼・味噌汁・トマト・紫蘇の漬物・ゆで卵・人参	塩ラーメン・炒飯・煮物・煮豆	うどん・コロケ・トマト・胡瓜・ミニおにぎり	カレーライス・フルーツポンチ・煮豆
夕	サンマの蒲焼・味噌汁・ミートスパゲッティ・トマト・アスパラ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白身フライ・海老フライ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚カツ・かに玉・かぼちゃ煮・ササギの煮物	ご飯・豚汁・冷トマト・ほうれん草と玉子の炒め物・宗八焼	スープカレー・煮豆・ポテトサラダ・フルーツ和え・紫蘇味噌	ご飯・焼うどん・白身フライ・フキの煮物・煮豆	焼き鳥・おにぎり・そば・ソーメン・ソーセージ・焼そば・味噌おでん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・天カマ・ホッケ焼・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・さんまの蒲焼・さつま芋煮・ちくわの煮物・胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼・目玉焼き・豚肉の生姜焼・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・オムレツ・魚・牛乳・天カマ焼・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・生姜焼き・スクランブルエッグ・かぼちゃ煮・揚げ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・紫蘇味噌・サンマ焼・コロケ・フロッキー・カニカマ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・ウィンナー・厚揚げの味噌煮・和風スクランブルエッグ・紫蘇味噌
昼	ラーメン・おにぎり・かぼちゃの煮物・トマト・煮豆・麻婆春雨	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・キャベツ・トマト	お稲荷さん・うどん・野菜炒め・煮豆	カレーライス・コンソメスープ・ツナサラダ・煮豆	おにぎり・ポトフ・唐揚げ・ピーマンのお浸し・胡瓜と人参のサラダ	ご飯・味噌汁・タラの煮漬け・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・半熟玉子・マカロニ・ポリタン・さつま芋サラダ
夕	牛丼・味噌汁・ゴボウと鶏彦肉の炒め物・もやしと春雨のサラダ	ご飯・味噌汁・ロール白菜・トマト、ベーコン、ポテトの炒め物・煮豆	豚丼・茄子焼・煮豆・ほうれん草のお浸し	栗ご飯・味噌汁・お好み焼き・かぼちゃ煮・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・野菜の玉子とじ・豚カツ・ホッケ焼・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・餃子・煮豆・ささげと天カマの煮物・紅じゃこ	ご飯・鯖あら汁・胡瓜の酢の物・鯖焼魚・キャベツと天カマ炒め・揚げ卵とじ