

**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	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・煮豆・佃煮・ハムポテト・キャベツと天カマの煮物・ブロッコリー・ニンジンサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・きのこ大根菜のあんかけ・ホッケ焼き魚・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏のから揚げ・エビチリ・ソーセージほうれん草のベーコン巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・煮卵・煮豆・紅じゃこ・豚肉と茄子の炒め物・芋とインゲンの煮物チョコバナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・茄子の味噌炒め・芋とささぎ豆の煮物・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・佃煮・ハムポテトサラダ・昆布の佃煮・ブロッコリー
昼		オムライス・味噌汁・ズッキーニのお好み焼き・ほうれん草とコーン炒め・メロン	温玉、海老天丼・ラーメンサラダ・芋もち・グリーン麺・スイカ、メロン	ちらし寿司・お吸い物・ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・いちご	キーマカレー・きのこスープ・ポテトサラダ・ブロッコリー・ミニトマト・ゆで卵	豚肉丼・すり身汁・マカロニポテトサラダ・カブのそぼろ煮・えのきの酢の物・フルーツゼリー	海老丼・味噌汁・南瓜団子・厚揚げのシーチキン煮
夕		ご飯・味噌汁・芋と厚揚げ煮茄子焼き	ご飯・味噌汁・餃子・春雨サラダ・ホイコーロ、トマト添え	親子丼・味噌汁・もやしサラダ・モロッコインゲン・カニカマ・心太	中華丼・冷やしソーメン汁・ポパイサラダ・カニカマクラゲ和え	ご飯・味噌汁・味噌おでん・インゲンの胡麻和え・トマト・焼き魚・みかん	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田揚げ・肉じゃが・エビチリ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鱈の糠漬け・フキと天カマ煮・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・ソーセージ・目玉焼き・煮豆・サラダ・茄子、ピーマンのピリ辛炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ缶・スクランブルエッグ・ウインナー・煮豆・漬物・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・紅じゃこ・煮豆・スイートポテトサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・目玉焼き・コロケ・茄子の味噌の肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とピーマンの炒め物・ウインナー・ホッケ焼き魚・芋とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ウインナー・目玉焼き・紫蘇味噌・牛肉缶詰・漬物・天カマの煮物
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツ添え・芋団子・大根と海老の煮物	ご飯・お吸い物・ポテトサラダ・天カマと芋の煮物・豚ロースの野菜巻きフライ	ご飯・餃子スープ・キャベツとシーチキンサラダ・鮭のちゃんちゃん風・メロン	冷むぎ・稲荷寿司・胡瓜とみかんの酢の物・海老と胡瓜のサラダ	炒飯・きのこスープ・春雨サラダ・ハンバーグ・フルーツゼリー	お稲荷さん・天ぷらそば・たくあん・ほうれん草の白和え・なるとと芋の煮物	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・蒸しキャベツ・トマト・ソーセージの卵とじ・夏野菜のチーズホイル焼き
夕	カレーライス・心太・ササギ豆の炒め煮・キャベツのコールスロー・キウイ	炒飯・味噌汁・餃子・水菜サラダ・芋もち	ご飯・味噌汁・サンマかば焼き・ニラの玉子とじ・トマト	ご飯・味噌汁・カスベの煮つけ・大根と天カマの煮物・ホイコーロー・ほうれん草	うな丼・味噌汁・色どり卵焼き・焼き茄子・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・茄子・ピーマン・酢の物・卵焼き・たらこ・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・柔らかステーキ・餃子・茄子焼き・もずく酢もやしと玉子あんかけ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・シュウマイ・だし巻き卵・ほうれん草のお浸し・カレーコロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・魚・スクランブルエッグ・ハムポテト・ピーマン、茄子の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ芋煮・ホワイトアスパラ・オムレツ・紅鮭焼き魚・春巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ステーキと鶏肉の中巻炒め・黒豆・天カマ・鮭焼き魚・メロン	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・目玉焼き・小松菜、ベーコン炒め・おから和え・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・紫蘇味噌・紫蘇味噌・ソーセージ炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・魚・茄子の炒め物・ウインナーの炒め物
昼	炒飯・ニラの玉子とじ・南瓜団子・味噌汁	ご飯・味噌汁・エビチリ・南瓜煮・春雨サラダ・玉子スープみかん缶	カレーライス・ハンバーグ・ゆで卵・トマト・ポテトサラダ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・タラ、エビフライ・さつま芋のサラダ・キャベツ、トマト	お稲荷さん・ソーメン・鶏天・ピーマンとさつま芋の天ぷら・たくあん・桃とみかん	海老ピラフ・ポトフ・春雨サラダ・ヒレカツ・ゆで卵・ほうれん草のお浸し・しば漬	冷やしラーメン・きのこスープおにぎり・南瓜サラダ・がんもとささぎの煮物
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・ホイコーロー・ポテトサラダ・みかん	ちらし寿司・ソーメン汁・茄子ピリ辛炒め・大根味噌おでんメロン	海老丼・味噌汁・冷奴・ささぎと天カマの煮物・胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・サンマの竜田揚げ・餃子・豚肉と白菜の酒蒸し	混ぜご飯・冷そば・トマト、キュウリの漬物	ご飯・味噌汁・チキン・麻婆豆腐・シーチキンサラダ	生姜ご飯・味噌汁・海老フライ・ささぎと芋の煮物・ピーマンの炒め物・タルタルソース
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼き・ソーセージの卵とじ・ほうれん草のなめ茸和え人参の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・切り干し大根・ひじき煮アスパラ・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・卵焼き・佃煮・キャベツと天カマの炒め物・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・コロケ・小松菜の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・サンマかば焼き・南瓜の煮物・ソーセージとピーマンの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮・紅鮭・切り干し大根・ニラの玉子とじ・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・胡瓜の漬物・玉子煮・紫蘇味噌・じゃが芋の煮物・とろろ芋・ウインナー
昼	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・フキの煮物・大根おろし	オムライス・豆腐ハンバーグ・南瓜のポイル・春雨サラダ	キーマカレー・すり身汁・ポテトサラダ・トマト・梅肉・キャベツ和え・桃、みかんゼリー	お稲荷さん・冷やしラーメン・鶏と南瓜の天ぷら・竹の子とひじきの天ぷら・紫蘇味噌	ウナギ、海老天丼・味噌ラーメン・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビフライ・茄子の炒め物・麻婆豆腐	かき揚げのせざるそば・鮭、すじこ丼・ほうれん草のお浸し・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・サンマの竜田揚げ・豚肉と白菜炒め・麻婆豆腐・煮豆・バナナ・がまぼこ	炒飯・ラーメン汁・インゲンの胡麻和え・さつま芋の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・カツフライ・大根の炒め物・海老、キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・フキと天カマの煮物・春雨サラダ・キウイ	夏野菜カレー・コールスロー・トマト・冷やしラーメン	ご飯・味噌汁・オムレツ・すじこ・もやし、ほうれん草の甘酢掛け・たらこ・スイカ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・白菜の炒め物
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマかば焼き・ひじき煮・茄子、きのこ炒め・ソーセージと玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・フキと天カマ煮・南瓜煮・だし巻き卵・佃煮	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・トマト・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ひじき煮・大根、人参味噌煮・南瓜、ソーセージ			
昼	ご飯・味噌汁・豚肉、大根煮ささぎの胡麻和え・じゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と大根煮ささぎの胡麻和え・じゃが芋の煮物	冷やしラーメン・おにぎり・漬物・南瓜の煮物・インゲンの胡麻和え	牛丼・味噌汁・小松菜としらす和え・芋もち・ミックスフルーツ			
夕	ご飯・味噌汁・餃子・インゲンともやしのお浸し・茄子焼き	ご飯・味噌汁・みそおでん・赤魚西京焼き	ご飯・ソーメン汁・肉じゃが・胡瓜の酢の物・天ぷら(南瓜薩摩芋、なめ茸)	炒飯・味噌汁・餃子・福神漬け・トマト			