

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	5
朝			ご飯・味噌汁・ミートボール・クリームコロッケ・煮豆・胡瓜の漬物・ニラ玉	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・白菜の和え物・大根と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・鮭の焼き魚・ポテトサラダ・玉子焼き・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・玉子焼き・天カマ炒め煮豆・つくね・ほうれん草煮びたし	ご飯・味噌汁・白菜とベーコンのクリーム煮・シュウマイ水ようかん
昼			ご飯・味噌汁・胡瓜とレタスのサラダ・カレーちくわともやし炒め・白菜と豚肉の醤油炒め	味噌ラーメン・あんかけわかめ・おにぎり・酢豚のミートボール・キャベツとピーマンとツナの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・エビチリ・すき焼き・レタスサラダ・ポテトサラダ	カレーライス・玉子とネギのスープ・大根と人参の煮物・レタスと胡瓜のサラダ	チラシ寿司・お吸い物・もやしと挽肉の炒め物・ほうれん草とちくわのなめ茸和え
夕			冷やし中華・冷麦・冷しゃぶ・ご飯	ご飯・味噌汁・親子丼・豆腐のあんかけ・ゴボウのサラダ	冷やし中華・茄子・ピーマン・ピリ辛炒め・さつま芋白滝煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根とつくね煮・みかんとバナナ	ご飯・味噌汁・胡瓜とツナのサラダ・ほうれん草とベーコンのバター炒め・さつま芋の煮物・茄子とピーマンの味噌煮
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・佃煮・スクランブルエッグ・胡瓜の漬物・つくね・サンマの蒲焼き	鮭ご飯・味噌汁・目玉焼き・茹の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・玉子焼き・ポテトサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・茄子・ピーマン炒め・ひじき煮・ウィンナー・切り干し大根・玉子焼き・スイカ	ご飯・味噌汁・天カマとかぶのみそかけ・ミートボール・トマト	ご飯・味噌汁・ひじき煮・チーズハンカツ・ウィンナーと小松菜の炒め物・切り干し大根	おじや・味噌汁・ほっけ焼き大根・里芋の煮物
昼	ご飯・味噌汁・大根の煮物・南瓜のサラダ・茄子とピーマンと鶏肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・茄子のハンバーグ・レタスマヨ・ポテトチーズカツ・胡瓜サラダ・焼肉炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き・カレーコロッケ・トマトと胡瓜のサラダ・南瓜の煮物	鮭丼・春雨スープ・きのこあんかけ・インゲンと茄子のポン酢炒め・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツと豚肉炒め・白菜のお浸し・スイカ	おにぎり・ニラスープ・さつま芋フライ・茄子とピーマン炒め・うどん・メロン	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草の胡麻和え・とうきび	炒飯・スープ・焼きそば・ニラの玉子とじ・みかん	親子丼・スープ・胡瓜の漬物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・茄子炒め・肉じゃが	ご飯・味噌汁・小松菜の胡麻和え・マイタケと豚肉の炒め物・胡瓜とハムのサラダ・茄子の味噌煮	ご飯・味噌汁・大根の煮物・鶏肉の炒め物・エビとピーマンの塩あんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマン炒め・胡瓜とツナのサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・鮭の焼き魚・さつま芋サラダ・目玉焼き・ミニトマト	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・南瓜煮・大根・天カマの味噌たれかけ・シュウマイ・たらこ	ご飯・コーンスープ・ハム・茄子と豆腐のあんかけ・アスパラとカニサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルウィンナー入り・茹の煮物・ラーメンサラダ・酢の物	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ひじき煮・玉子焼き・じゃが芋とツナ炒め・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・茄子としし唐の炒め物・ポテトサラダ・ミートボール・カニカマン	ご飯・味噌汁・ささぎと芋の煮物・ほっけ焼き魚・ソーセージ・鶏のから揚げ・玉子焼き・フルーツポンチ
昼	エビとじ丼・そうめん・胡瓜の酢の物・メロン	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ炒め・胡瓜とみかんの漬物・バナナ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・茹とシーチキンと人参の煮物・桃	ご飯・味噌汁・大根の煮物・鶏肉とエビの揚げ炒め・すいみつ	ご飯・味噌汁・しし唐ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・茄子と鶏肉炒め・スイーツ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ブロッコリーサラダ・南瓜の煮物	おにぎり・ミートスパゲッティ・ほうれん草スープ・大根の煮物・メンチカツの玉子とじ
夕	カレーライス・スープ・茄子・ピーマンのオイスター炒め・南瓜の甘煮・トマト・胡瓜の酢の物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・じゃが芋の煮物・切り干し大根	ご飯・味噌汁・すき焼き・胡瓜の酢の物・小松菜のお浸し	ご飯・味噌汁・蒸茄子・さつま芋の煮物・豚肉とレタスの味噌炒め・パイナップル	ご飯・味噌汁・鮭フライ・大根の煮物・スイカ、ぶどう	カレーライス・玉子スープ・南瓜団子・茄子、ピーマン、人参炒め	えびとじ丼・おでん風大根煮味噌汁・バナナゼリー
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・コーンスープ・さつま芋とブロッコリーのクリーム煮・シュウマイ・ハムソテー	おじや・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・玉子焼き・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・玉子豆腐のあんかけ・煮豆・リンゴゼリー	ご飯・味噌汁・紅鮭・茄子・人参炒め・玉子焼き・筑前煮・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ひじき煮・チキンマヨネーズカツ・茄子蒸スクランブルエッグ・紫蘇巻き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・マカロニサラダ・大根の煮物・ほうれん草炒め
昼	おにぎり・うどん・いんげんとしらたきの煮物・桃	海老丼・味噌汁・肉ロールフライ・野菜炒め・煮豆・桃	豚丼・マカロニスープ・もやしと玉子の炒め物・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜と玉葱のサラダ・みかん	おにぎり・玉子スープ・さんまとおろしそうめん・南瓜そぼろあんかけ・豚肉のさっぱり和え	ご飯・味噌汁・茄子のハンバーグ・小松菜としめじ和え・桃	キーマカレー・揚げ豆腐のあんかけ・ほうれん草のたらこ和え・胡瓜とみかんの酢の物	野菜カレー味噌汁・ポテトサラダ・温野菜・ホワイトアスパラ・南瓜コロッケ
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜の煮物	冷やし中華・おにぎり・大根と挽肉煮・みかん	ご飯・味噌汁・コロッケ・カニカマ・里芋の煮物・切り干し大根	チャーシュー丼・味噌汁・大根の煮物・ウィンナー炒め・ひじき煮・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と白菜の味噌煮・ベーコンとほうれん草のバター和え・さつま芋煮フルーツ	鶏の照り焼き丼・冷やし中華風そうめん・黄桃	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテト・ゆで卵・茄子炒め
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・玉子豆腐の野菜あんかけ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛カルピマヨネーズ・白菜のサラダ・スクランブルエッグ・金時豆・ひじき煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・切り干し大根・ひじき煮・南瓜煮・鶏照り焼き	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・大根とインゲンの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・大根の煮物		
昼	お好み焼き・おにぎり・煮豆サラダ・トマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きのこソーセージ和え・ポテトサラダ・とうきび・バター炒め	おにぎり・ミートスパゲッティ・肉団子と茄子の炒め物・きのこの味噌煮	牛丼・味噌汁・じゃが芋と挽肉の炒め物・みかんと胡瓜の酢の物	外食 回転寿司		
夕	ご飯・味噌汁・茄子・ピーマン、人参オイスター炒め・大根おろしなめこ和え・南瓜甘煮・茹煮物	ご飯・えのきぬ肉巻き・ざんぎ・豆腐とほうれん草の炒め煮・うなぎ	ご飯・ポトフ・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・ジンギスカンフルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼き心太・胡瓜、みかんの酢の物・南瓜煮・かぶ筑前煮		