

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
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草のなめ苺和え・生姜焼き・シュウマイ・サンマの蒲焼き・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ソーセージ・カニクリームコロッケ・煮豆・白菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ウィンナー・肉野菜炒め・煮豆・さんま蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・ジャーマンポテト・ほうれん草の胡麻和え・シュウマイ・紫蘇味噌・サンマの蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・肉団子・豚肉の生姜焼き
昼			天丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・スパゲッティ	炒飯・スープ・春雨サラダ・胡瓜の味噌マヨ	チラシ寿司・スープ・かぶの酢の物・エビフライ・筑前煮	オムライス・味噌汁・茄子とピーマンの味噌煮・さつま芋のサラダ・メロン	おにぎり・醤油ラーメン・ほうれん草のなめ苺和え
夕			チキンチラシ寿司・味噌汁・天カマ炒め物・ポテトサラダ・メロン	おにぎり・海老かき揚げ・冷麦・もやしシュウマイ・厚揚げの生姜煮	カレーライス・玉子スープ・ピーマン炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・サンマ竜田揚げ・八宝菜・餃子	鮭チラシ・味噌汁・心太・キャベツと天カマの炒め物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・サンマの生姜焼き・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・玉子焼き・茄子焼き・天カマ、玉葱の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆もやし・さんま蒲焼・シュウマイ・紫蘇味噌・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・目玉焼き・チキンマヨネーズカツ・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブル・さつま芋の甘煮・ひじき煮・エビシュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ・ソーセージ・玉葱の炒め物・サンマ蒲焼き・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ハムカツ・牛乳・ほうれん草とベーコンの炒め物・目玉焼き・インゲンの胡麻和え
昼	カレーライス・春雨サラダ・コーンスープ	おむすび・味噌汁・天ぷら揚げ出し豆腐・インゲンの胡麻和え・厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ナポリタン・胡瓜の味噌マヨフルーツ	ご飯・味噌汁・肉汁・ポテトサラダ・茄子、ピーマン味噌炒め・白菜のおかか和え・スイカ	ご飯・味噌汁・キャベツ炒め・茄子、チーズ焼き・ニラ玉とじ・ほうれん草の胡麻和え・スイカ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げかぶの酢の物・かぶの煮物	炒飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・胡瓜の味噌マヨ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・トマト・チンゲン菜・胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・南瓜煮・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・鶏モモ甘辛揚げ・カレーコロッケ・シュウマイ・落と天カマ煮	海老丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・玉子豆腐なめ苺和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・芋の煮物・果物	親子丼・中華スープ・南瓜煮・ウィンナー、ピーマン炒め・漬物	ご飯・味噌汁・焼き豚・肉じゃが・落と天カマ煮・餃子
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・切り干し大根・チーズカツ・生姜焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・切り干し大根・ほっけ焼き魚・ウィンナー・ピーマンとツナの蒸煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮・鯖焼き魚・茄子、ピーマン男味噌炒め・ソーセージ・桃	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草とベーコン炒め・ウィンナー・紅鯉焼き魚・南瓜の煮物・牛カルビーマヨ	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・玉子焼き・ポテトサラダ・ひじき煮・茄子、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・アスパラ・生姜焼き・ひじき煮・紫蘇味噌・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏肉の龍田焼・ほうれん草とツナの和え物・茄子焼きひじき煮
昼	ご飯・味噌汁・ハムフライ・シュウマイ・胡瓜の酢の物・玉葱のカツオ和え	ご飯・味噌汁・茄子肉はさみ・ピーマン肉詰め甘酢かけ・春菊の炒め物・南瓜の煮物玉葱サラダ	天丼・味噌汁・ラーメンサラダ・フルーツ	二色丼・味噌汁・野菜サラダ・茄子の味噌和え・漬物	ご飯・味噌汁・大根の煮物・唐揚げ・白菜ミルフィーユ・サラダ・漬物	おにぎり・味噌汁・大根サラダ・コロッケ・天カマの味噌炒め	スパゲッティ・ハンバーグ・味噌汁・野菜サラダ・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・天カマとささぎの煮物・蒸キャベツ	ご飯・味噌汁・かすべのフライ・心太・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・小松菜とベーコンの煮びたし・ホイコーロー・餃子・ゆで卵	かき揚げ丼・ソーメン汁・南瓜甘煮・ふき芋煮・胡瓜とびつこ和え・スイカ	カレーライス・コーンスープ・麻婆豆腐・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・芋とささぎの煮物・マスのホイル焼き・玉子豆腐	サンマ蒲焼き・肉じゃが・餃子
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・豚肉の照り焼き・鯖焼き魚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・ほうれん草ベーコン炒め玉葱天カマ煮・ソーセージ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・サンマ蒲焼き・スウィートポテトサラダ・天カマと落の煮物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・ひじき煮・ウィンナー・ピーマン炒め・煮豆・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ハムカツ・紅鯉焼き魚・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・煮豆・チーズ入りスクランブルエッグ・コロッケ・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・トマト・胡麻和え
昼	うどん・かき揚げ・南瓜の煮物・バター醤油ご飯・フルーツ	海老丼・味噌汁・野菜炒め・芋チップ・さつま芋・チーズの豚肉巻き・フルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ハンバーグ大根おろし・ポン酢かけ・茄子チーズ	ご飯・味噌汁・ハムカツ・じゃが芋の煮物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・とんかつ・焼き茄子・胡瓜のサラダ・天カマと大根の煮物・キャベツ、ハム、玉葱	ご飯・味噌汁・ピーマンと茄子の肉詰め・南瓜団子・キャベツ、天カマ炒め	ご飯・オニオンスープ・南瓜コロッケ・ハムロール・ほうれん草、大根サラダ・みかん、黄桃
夕	チラシ寿司・味噌汁・お好み焼き・みかん	鶏天丼・冷麦・もやしとハムの和え物	うな丼・味噌汁・肉じゃが・胡瓜の酢の物	チャーシュー丼・インゲンの野菜サラダ	鮭チラシ・冷やしうどん・ささぎと芋の煮物	ご飯・味噌汁・大根おろし・風ハンバーグ・天カマ、玉葱炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・ホイコーロー・餃子
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・カニクリームコロッケ・鯖塩焼き・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆豆腐・コーンハム炒め・ひじき煮・紫蘇味噌・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・切り干し大根・ささぎと芋の煮物・鶏肉の竜田焼	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズハムカツ・だし巻き卵・たらこ・南瓜煮・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・玉子焼き・ソーセージ・玉葱、天カマ炒め・ひじき		
昼	おにぎり・味噌汁・お好み焼き・ささみサラダ	ご飯・白玉汁・鶏チリ炒め・人参と玉子の和え物・煮リンゴ	炒飯・スープ・野菜サラダ・里芋の煮物・メンチカツ・フルーツ	ご飯・バター醤油炒め・スープラーメンサラダ・茄子の煮物・南瓜の天ぷら	外食回転すし・エビフライ・南瓜の甘煮・煮豆・スイカ・かぶの酢の物		
夕	カレーライス・コーンスープ・玉子豆腐・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・にゅう麺・ポテトコロッケ・冷トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・落と厚揚げ油炒め・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子とピーマンの味噌炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・大根の煮物・さつま芋サラダ		