

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
朝				ご飯orパン・スープ・煮豆・サラダ・高野豆腐・ベジタブルエッグ・ニンニク炒め	ご飯・味噌汁・煮豆・南瓜・玉子焼き・トマトの砂糖漬け・照り焼きチキン・煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草とウィンナーの卵とじ・心太・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ポテトサラダ・南瓜煮・茄子炒め
昼				ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・トマトサラダ・野菜炒め	おにぎり・冷やし中華・フルーツポンチ・味噌おでん・煮豆	ご飯・肉うどん・大根サラダ・味噌肉炒め・フルーツ和え	おにぎり・豚汁・里芋とインゲンの煮物・煮物・三つ葉のお浸し
夕				カレーライス・胡瓜の和え物・玉子スープ・イチゴ練乳かけ	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・ささぎと芋の煮物・春雨酢の物	ご飯・味噌汁・天カマとかぶ煮・肉じゃが・鯖焼き魚・大根生酢	三食丼・山芋和え・さつま芋のあんかけ・スープ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・唐揚げ・トマトの砂糖漬け・茄子とエビの中華あんかけ炒め・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・粗挽きステーキ・たくあん・里芋の煮物・桃	ご飯orパン・スープ・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・ハムのオイスター炒め・トマトサラダ	ご飯・コーンスープ・さつま芋のサラダ・カスベの煮付け・茄子とししとうの揚げ浸し・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き魚・ほうれん草とコーンの炒め物・煮豆・いちご	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・マカロニサラダ・ホットドッグ	ご飯orパン・中華スープ・煮物・南瓜煮・デミグラスハンバーグ・スクランブルエッグ・トマトの砂糖漬け
昼	おにぎり・味噌汁・焼うどん・ニラのチヂミ・さつま芋の甘煮	オムライス・玉子スープ・野菜サラダ・春巻き・桃	カレーライス・エビフライ・白菜と天ぷらの煮物・ブロッコリーサラダ	ご飯・炒り卵・豚汁・胡瓜とハムのサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	おにぎり・焼きそば・煮物・胡瓜の和え物	中華丼・味噌汁・大根もち・胡瓜の酢の物・煮物	親子丼・味噌汁・茄子の煮びたし・ゴボウのサラダ・いちご
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・春雨酢の物	ご飯・お好み焼き・味噌汁・煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏団子のあんかけ・南瓜煮・ラムしゃぶサラダ風	カレーライス・中華スープ・ラーメンサラダ・みかん	生姜焼き丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・スイカ	おにぎり・味噌汁・照り焼きチキン・煮豆・生酢・ポテトサラダ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・大根と天カマの味噌煮・みかん缶
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・茄子と蒲鉾炒め・ニシンの甘露煮・シュウマイ・玉子焼き	ご飯・スープ・エビシュウマイ・クリームコロッケ・くらげサラダ・目玉焼き・煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜煮・煮豆・ニラ玉子とじ・ソーセージ炒め・さんまカス焼き	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウィンナー・たくあん・胡瓜の酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・胡瓜とトマトの和え物・茄子と挽肉の甘辛炒め・たこさんウィンナー・スクランブルエッグ	ご飯・スープ・鮭焼き魚・玉子焼き・もずく酢胡瓜・茄子のオイスター炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・粗挽きペッパー・ほうれん草とベーコンのバターソテー・白桃
昼	ご飯・生姜焼き・味噌汁・エビチリ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・南瓜煮・スイカ	お稲荷さん・温ソーメン・大根の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	うなぎ飯・冷麺・春雨の酢の物・天ぷら	カレーライス・玉子スープ・さつま芋のサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・みかん	オムライス・コンソメスープ・マカロニサラダ・南瓜のいとこ煮・みかん	中華飯・南瓜煮・もやし・ベーコン和え・ポテトサラダ・バナナ
夕	海老丼・豚汁・胡瓜の酢の物・ほうれん草・トマトのサラダ・たくあん	おはぎ・豚汁・茄子・ピーマンのオイスター炒め・春雨サラダ・胡瓜のなめ茸和え・トマト甘酢漬	中華丼・春雨生姜スープ・南瓜のいとこ煮・ホワイトアスパラサラダ	カレーライス・ポテトサラダ・玉子スープ・いちご	天丼・味噌汁・ひじきと大根菜の煮物・カニカマ・胡瓜と春雨の酢の物	ご飯・豚汁・インゲンと長いもの煮物・トマトとキャベツのレモンサラダ・ほっけ焼き魚	ご飯・三平汁・筑前煮・春雨サラダ・サラミハムサラダ・餃子野菜あんかけ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯orパン・胡瓜の和え物・ベーコン・スクランブルエッグ・白菜と豚バラあんかけ・南瓜の煮物	麦飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・長いものサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ささぎと芋の炒め煮・カレーピーマン・ハム炒め・玉子焼き・茄子焼き	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き魚・肉団子・黒豆・黄桃・ニラ玉	ご飯・洋風雑炊・味噌汁・ポテトサラダ・茄子とペパネのトマト炒め・厚焼きハム・ブロッコリー・ブルーベリーの砂糖かけ	ご飯orパン・落とタケノコの煮物・ハーブチキンサラダ・茄子と鶏肉のたれ炒め・南瓜の煮付け・煮豆	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・茄子炒め・ウィンナーピーマン炒め・オムレツ・たらこ
昼	かき揚げうどん・おにぎり・大根と挽肉の煮物・キャベツ・ハムサラダ	炒飯orおじや・スープ・漬物煮豆・さつま芋のサラダ・味噌肉炒め	ご飯・味噌汁・ローストビーフサラダ・味噌豚炒め・胡瓜のサラダ	天ぷらソーメン・稲荷寿司・胡瓜の酢の物・南瓜の煮物	冷やしラーメン・おにぎり・大根・人参の煮物・南瓜の天ぷら・プリンアラモード	鶏天丼・味噌汁・胡瓜サラダ・野菜と焼肉のたれ炒め・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・胡瓜・ハムのサラダ・大根・人参の煮物
夕	豚丼・味噌汁・白菜のポン酢あえ・茶碗蒸し・煮豆	ローストビーフ・パン・サイコロステーキ・ピラフ・カルパッチョ・生ハムメロン・ハッシュドポテト・チキンサラダ・フルーツ	ご飯・かきたま汁・ジンギスカン・トマトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・さんま焼き魚・コロッケ・茄子焼き・心太	ご飯・スープ・ポテトサラダ・ハンバーグ・シュウマイ・クリームコロッケ・煮豆	カレーライス・蕎麦・天カマ煮・スープ・南瓜の煮物・胡瓜・カニカマ和え・スイカ	鶏釜飯・味噌汁・餃子・野菜炒め・長いもの梅肉炒め
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・マカロニサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ピーマンと茄子の味噌炒め・エビシュウマイ・べつたら漬け・みかん	ご飯orパン・味噌汁orスープ・ハンバーグ・豆腐・漬物ポテトサラダ・胡瓜サラダ・すき焼きポン酢	ご飯・スープ・鯖焼き魚・南瓜の煮物・シュウマイ・玉子焼き・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー炒め・大根の煮物・白菜のなめたけ和え	ご飯・スクランブルエッグ・煮豆・トマトの砂糖漬け・茄子と挽肉の甘辛炒め・ベーコン	
昼	おにぎり・あんかけ焼きそば・南瓜の煮物・スイカ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・エビチリ・大根なめ茸	野菜ラーメン・煮豆・トマトの砂糖漬け・おにぎり・クリームコロッケ	三食丼・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・野菜サラダ	醤油ラーメン・おにぎり・茄子の味噌炒め・ヨーグルト	焼うどん・おにぎり・ポテトサラダ・玉子豆腐	
夕	シーフードカレー・ネギとベーコンスープ・ラーメンサラダ・フルーチェ	肉玉子丼・味噌汁・ベーコンキャベツ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・たらの甘酢あんかけ・ブロッコリー	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・ナポリタン・ホワイトアスパラ・白桃	天丼・味噌汁・春雨レモン和え	ご飯・味噌汁・豚肉・キャベツの味噌炒め・さつま芋の煮物・人参シリシリ	