

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・炒り卵・煮豆・茄子とツナの炒め物・豚肉の生姜焼き・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・南瓜・胡瓜とカニカマ和え物・茄子とズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・煮豆肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ハム巻きポテトサラダ・芋とささぎの煮物・南瓜煮・シューマイ・紅鮭
昼				おむすび・ソーメン・かき揚げ・鶏肉の甘辛煮・フルーツ	ご飯・すまし汁・チーズコロケ・春雨サラダ・フルーツ・チェトマト	チラシ寿司・ささみカツ・マカロニサラダ・春雨スープ	ご飯・コーンスープ・ハンバーグ・野菜炒め・ほうれん草のツナ和え
夕				カレーライス・ニラ玉スープ・ポテトサラダ・桃とみかん缶	ご飯・味噌汁・さつま芋の肉巻き・大根の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	混ぜご飯・三平汁・生酢・胡瓜なめこ和え・里芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・さんまの生姜焼き・揚げ出し豆腐
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・赤魚粕漬焼き・さつま芋サラダ・カニクリームコロケ・鶏肉と野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ピザ風オムレツ・焼き魚と塩サバ・ウィンナー・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼き・ソーセージ炒め・里芋と人参の煮物・切り干し大根のうま煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほっけ焼き魚・ほうれん草ベーコン炒め・味付けラム	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚粕漬・エビシューマイ・豚肉の生姜焼き・ニラ玉	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・鯖焼き魚・アメリカンドッグ・モロコいんげんサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・すじこ・南瓜甘煮・里芋ウィンナー煮ポテトサラダ・胡瓜、きくらげ和え
昼	ご飯・豚汁・エビの天ぷら・里芋の煮物・玉葱、胡瓜、トマトのドレッシング和え	おむすび・ソーメン・天ぷら・かぶの酢の物・フルーツ	ご飯・すまし汁・うどん焼き・南瓜団子・鶏肉の甘辛煮・フルーツヨーグルト	ご飯・豚汁・カスベの煮付け・南瓜そぼろ煮・ほうれん草のサラダ・イチゴと桃	ご飯・味噌汁・チキンカツ・里芋の煮物・ポテトサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・チーズ入りコロケ・里芋のあんかけ・野菜サラダ	ご飯・豚汁・豚肉と玉葱の生姜焼き・揚げ天と野菜の卵とじ・さつま芋サラダ
夕	チラシ寿司・味噌汁・玉葱、天カマの味噌炒め・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ほうれん草のなめ茸・トマトと玉葱のドレッシング和え	ご飯・コーンスープ・煮豆・煮込みハンバーグ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉団子のトマト煮込み・胡瓜と大根の酢の物・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・じゃが芋とインゲンの煮物・春雨と胡瓜の酢の物・豚肉の生姜焼き	ご飯・すき焼き煮・生酢・味噌汁・スイカ	ご飯・味噌汁・鶏肉のカツフライ・マカロニサラダ・うずら、インゲンの煮物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・玉子焼き・茄子、ピーマン味噌炒め・ソーセージケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・さんまの甘露煮・エビシューマイインゲンと芋の煮物・鶏つくね	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・ニシンの甘露煮・もやしとツナサラダ・クリームコロケ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋とささぎの煮物・ほうれん草の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼き・さんま甘露煮・ウィンナー・エビシューマイ・野菜と豚肉の炒め物・イチゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・クリームコロケ・豚肉炒めポテトサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・煮玉子・ニシンの甘露煮・味付け肉えのき、ベーコン炒め
昼	ご飯・けんちん汁・うなぎ・豚肉のさつま芋焼き・スイカ	ご飯・ソーメン・筑前煮・スイカ・鶏肉の甘辛煮・豚肉と舞茸炒め	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・胡瓜と玉葱のおかか和え・長いもと天ぷらの煮物・フルーツ	天丼・ソーメン汁・長いもの梅和え・サラダ・フルーツ	オムライス・味噌汁・チキンカツ・大根サラダ	醤油ラーメン・ご飯・餃子・野菜サラダ・ヨーグルト	炒飯・唐揚げ・南瓜スープ・茄子と大場の天ぷら・オホーツクと胡瓜の和え物
夕	おにぎり・茶碗蒸し・冷やしラーメン・モロコいんげん・お浸し・ピーマンとツナの蒸し物	ご飯・お吸い物・ハムカツ・南瓜団子・春雨サラダ・おはぎ	ご飯・味噌汁・茄子ときこの味噌炒め・ほうれん草のなめ茸和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・白和え・チーズオムレツ	ご飯・ベーコンスープ・肉団子と白菜のスープ煮・南瓜の甘煮・胡瓜と玉葱のポン酢和え	ご飯・味噌汁・エビフライ・茄子の味噌炒め・大根、天カマの煮物	ご飯・味噌汁・餃子の野菜あんかけ・ちくわのカレー天ぷら・春雨サラダ・大根の煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズオムレツ・チキンカツ・塩サバ焼き魚・スウィートポテトサラダ・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・茄子、ピーマン炒め・長いもの梅和え・大根、天カマ煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムサラダ・じゃが芋とささみの炒め物・オムレツ用・煮豆・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・切り干し大根、天カマ炒め・ミニハンバーグ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・茄子焼き・蕎麦とツナの炒め物・ヨーグルト・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・煮込みハンバーグ・玉子焼き・アスパラ、茄子焼き・南瓜	ご飯・味噌汁・牛乳・たらこ・鯖焼き魚・生姜焼き・ミートオムレツ
昼	稲荷寿司・すまし汁・冷やし中華・チキンカツ・フルーツ	おむすび・味噌汁・野菜の揚げ浸・アスパラサラダ・フルーツ・うどん焼き	ソースかつ丼・天ぷらうどん・南瓜のいとこ煮・野菜サラダ	はまぐりご飯・豚汁・豚肉の生姜たれ炒め・南瓜のみたらしあんかけ・胡瓜と玉葱の和え物	かつ丼・味噌汁・エビフライ・スパゲティ・野菜サラダ・フルーツ	炒飯・ソーメン汁・お好み焼き・野菜サラダ・フルーツ	おむすび・すまし汁・エビチリ舞茸炒め・焼きそば・野菜サラダ・スイカ
夕	お好み焼き・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・きのこ入り煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・野菜の炒め物	鯖寿司・揚げ出し豆腐・キャベツと天カマ炒め・味噌汁	おにぎり・冷麦・ハムソーテーもやしのお好み焼き	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・野菜サラダのドレッシング和え・玉子豆腐	カレーライス・玉子スープ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・餃子・チキンサラダ・肉じゃが
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼き魚・だし巻き卵・茄子の味噌炒め・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・エビシューマイ・スウィートポテトサラダ・回鍋肉・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉照り焼き・紅鮭焼き魚・茄子、ピーマンオイスター炒め・サラダ・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ソーセージチャップ炒め・南瓜の煮物・豚肉と玉葱炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉、茄子、ピーマンの味噌炒め・クリームコロケ・紅鮭焼き魚・ニラ玉	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・豚肉の生姜焼き・シューマイ・茄子の味噌炒め	
昼	ご飯・味噌汁・大根の煮物・茄子とベーコン炒め物・長いものおかか和え・スイカ	ご飯・そうめん汁・煮込みハンバーグ・南瓜団子・野菜サラダ・フルーツ	天丼・味噌汁・長いも、インゲンの煮物・胡瓜、カニカマのポン酢和え	野菜醤油ラーメン・炒飯・餃子	稲荷寿司・味噌汁・お好み焼き・春雨サラダ・トマト	御飯・味噌汁・チーズ入りコロケ・大根、天カマの煮物・フルーツ	
夕	海老丼・味噌汁・入り豆腐・南瓜グラタン	中華飯・ポテトサラダ・ハム巻き・ゆで卵・トマト・南瓜煮あんかけ	ご飯・味噌汁・エビ、タラの唐揚げ・天カマ、玉葱炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・豚肉すき焼き・風・ポテトサラダ・トウモロコシ・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・蕎麦と天カマ油炒め・もやしときこのあんかけ	かき揚げ丼・豚汁・胡瓜の酢の物・南瓜の甘煮・煮豆	