

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
朝					ご飯・味噌汁・大根とがんと煮物・ポテトサラダ・スクランブルエッグ・紫蘇巻き・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖みりん漬け茄子のピリ辛炒め・玉子焼き・煮豆・生酢	ご飯・味噌汁・糠さんま焼き魚・ベーコンとアスパラ炒め胡瓜とトマトのサラダ・パスタ・カニクリームコロッケ
昼					ご飯・味噌汁・大学芋・芋とささぎの煮物・長いも、胡瓜の梅おかかかえ・パインヨーグルト和え	かき揚げ冷うどん・スイカ・ご飯・大根と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・親子丼・トマト胡瓜と中華揚げのサラダ・茄子の煮ひたし
夕					ご飯・味噌汁・鶏チリ・南瓜団子とがんもの煮物・三食生酢	親子丼・味噌汁・茄子とトマトのチーズ煮・胡瓜の漬物・バナナ、ブルーベリージャム和え	ご飯・味噌汁・餃子・天津飯人参きんぴら・ササギ、人参の煮物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ササギとじゃが芋の煮物・挽肉入り玉子焼き・胡瓜とピリ辛漬け・ババロア	ご飯・味噌汁・玉子焼き・みかん・ハムポテトサラダ・豆腐つくねのあんかけ煮・いわし焼き魚	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ・ささぎの煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・大根の煮物・茄子の炒め物・スイカ	ご飯・味噌汁・白身魚の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・玉子焼き・揚げ出し豆腐・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・焼きウインナー・ゆで卵・胡瓜とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚ズッキーニの炒め物・オニオンサラダ
昼	稲荷寿司・カニすり身のお吸い物・かぶとひじきの煮物・豚しゃぶ	おにぎり・味噌汁・ミートスパゲッティ・南瓜の煮物・エビとエリンギのオイスター炒め	焼きそば・稲荷寿司・マカロニサラダ・玉子焼き・コンソメスープ・生酢・フルーツポンチ	おにぎり・うどん汁・ポテトサラダ・大根、人参、鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と茄子の甘酢炒め・胡瓜とトマトのサラダ・大根と人参、がんもの煮物	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・胡瓜の酢の物・茄子の味噌炒め・スイカ	ご飯・味噌汁・鶏肉の野菜天ぷら・コールスロー・南瓜がんと煮物
夕	ご飯・味噌汁・揚げと蒔の煮物・ハンバーグ・オムレツ・枝豆の白玉団子	カレーライス・エビフライ・ほうれん草の胡麻和え・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・もやしと豚肉の炒め物・大根の和え物・南瓜の煮物・フルーチェ	オムライス・スープ・フライドポテト・がんもの煮物	メンチカツ丼・味噌汁・ほうれん草とウインナーとカニカマ炒め・生酢・フルーチェ	ちらし寿司・味噌汁・煮しめほうれん草の和え物・洋ナシ	ご飯・味噌汁・さんまの南蛮漬け・人参きんぴら・きのこ卵とし
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮物・煮豆・長いもの梅肉和え	雑炊・味噌汁・銀カレイの焼き魚・南瓜煮・漬物・おから	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ポテトサラダ・ウインナー・枝豆ナゲット・蒔と天ぷらの煮物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・八宝菜・大学芋・里芋と天カマ煮	トウモロコシご飯・味噌汁・だし巻き卵・ピーマンの佃煮・茄子のはさみ揚げ・大根おろし	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・鶏肉のトマト煮・生酢・ブルーベリーヨーグルトホイップ	ご飯・味噌汁・大根、天カマの煮物・さつま芋サラダ・玉子焼き・プリン
昼	五目釜飯・豚汁・野菜サラダ・玉子豆腐・みかん、桃	おにぎり・焼きそば・茄子と挽肉のケチャップ炒め・味噌汁・ゼリー	ご飯・味噌汁・プリプリ餃子揚げ出し五目豆腐・胡瓜と人参の漬物・みかん・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・ほうれん草の白和え・コーンとベーコンのおやき・フルーツ	天ぷらソーメン・お稲荷さん・ほうれん草シーチキン・和えサラダ・フルーチェ・フルーツ	ご飯・ポトフ・大根、肉巻き・ひじき、ささげの煮物・桃	塩ラーメン・おにぎり・蒔、天カマ、タケノコの煮物・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・あんかけ野菜・カニシューマイ・エビ春巻き・胡瓜、トマトささみ中華和え	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ニラ玉・トマト・ハンバーグ	天津飯・スープ・ナゲット・南瓜煮・いちごフルーチェ	親子丼・味噌汁・さんまの味噌煮・煮豆・白菜と小松菜の和え	カレーライス・味噌汁・ほうれん草の白和え・煮豆・桃とバナナ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・シューマイ・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの油炒め・長いもの梅おかかかえ・白玉ヨーグルト和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・煮物・シューマイ・芋もち・黒豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・芋の煮ころがし・温玉納豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・人参きんぴら・茄子と挽肉炒め物・南瓜コロッケ・黒糖ゼリー	ご飯・味噌汁・揚げパン・カマ焼き鯖・ミニハンバーグ・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・玉子焼き・ポテトサラダ・シューマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・煮豆・胡瓜の和え物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・さんまカレー風味蒲焼き・ピーマン塩昆布和え・温玉納豆
昼	カレーライス・コンソメスープ・春雨サラダ・フルーツ牛乳・ババロア	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・南瓜煮・スイカ	冷やしラーメン・おにぎり・ポパイサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・胡瓜とレタスのサラダ・ささみのブロックソースの天ぷら	鶏玉うどん・稲荷寿司・タケノコときくらげのラー油和え・小松菜の胡麻和え	カレーライス・ワカメスープ・ナポリタン・白菜とゆで卵のサラダ・フルーチェ	冷そば・エビと野菜のかき揚げ・ほうれん草とハムのサラダ・おにぎり・フルーチェ
夕	ピラフ・スープパスタ・南瓜コロッケ・キャベツ、胡瓜、トマトサラダ・フルーチェ	中華丼・味噌汁・フルーチェ大根、天カマ煮	メンチカツ丼・味噌汁・胡瓜と人参の酢の物・たくあん・みかん・桃	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ゆで卵・レタスサラダ・茄子とピーマン炒め・トマト	二色丼・味噌汁・パンカマ・ほうれん草のベーコン炒め白玉フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・シューマイ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とし・チキンカツ・みかん・バナナ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・鯖のみりん干し・里芋と天カマの煮物・むね肉の甘辛煮・トマト・ほうれん草と玉子のバター炒め	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・鶏肉のトマト煮・南瓜コロッケ・胡瓜と納豆の梅肉和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・蒔とタケノコの煮物・鯖焼き魚・ハッシュドポテト・ブルーベリーミックスヨーグルト	おにぎり・味噌汁・大根の煮物・じゃが芋の大学芋・風・長いもの梅おかかかえ・煮豆	炊き込みご飯・味噌汁・南瓜のそぼろ煮・大根と胡瓜の酢の物・肉団子・厚焼き玉子	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・じゃが芋のバター炒め・スクランブルエッグ・サンマ蒲焼き・煮豆	ご飯・にゅう麺・ほっけ、赤魚の焼き魚・茄子の味噌炒め・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・回鍋肉・春雨サラダ・なめ茸と納豆の和え物	ご飯・味噌汁・大学芋・デミグラスハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・大根おろし・なめ茸和え・南瓜の醤油煮・とり天・冷麦	稲荷寿司・うどん・白菜の梅肉和え・黄桃	味噌ラーメン・おにぎり・蒔とタケノコの煮物・白桃、バナナ和え	ご飯・玉葱スープ・鳥から揚げのケチャップ炒め・ジャーマンポテト・胡瓜とハムのマヨ和え・キウイ、パイン	三食丼・味噌汁・じゃが芋と人参、玉葱の煮物・茄子とピーマンのケチャップ炒め・胡瓜の漬物
夕	他人丼・味噌汁・かぼちゃのいとこ煮・胡瓜、人参の酢の物・フルーチェ	二色丼・味噌汁・ポテトグラタン・大根の煮物	ご飯・味噌汁・南瓜の塩煮・茄子の肉巻き・トマトの中華和え	親子丼・味噌汁・トマトのバターソース・南瓜サラダ・黒豆	ご飯・スープ煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・トマトキウイ	ハヤシライス・玉子スープ・胡瓜とツナサラダ・ハムポテトフライ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・もやし、豚肉たまごあんかけ・ポテトサラダ