

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
朝					ご飯・味噌汁・かに玉・白身魚の蒲焼き・南瓜煮・キャベツ、天カマ煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの中華和え・落とささぎの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜甘煮・鯖焼き・オムレツ・あげ芋シミ豆腐はさみ煮
昼					ご飯・味噌汁・肉詰めピーマン・魚のムニエル・チャーシュー芋の煮物・スイカと洋ナシのジェル	ご飯・そばサラダ・大学芋・野菜の天ぷら・胡瓜の酢の物	ちらし寿司・カニつみれ汁・チキンカツ・もやしの炒め煮
夕					ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・野菜炒め・茄子とエリンギのパペロンチーノ・胡瓜のなら漬け	天津飯・冷麦・たらあんかけ・南瓜団子あんかけ	ご飯・スープ・白滝の春雨風サラダ・山芋のステーキ・つくねと茄子の煮物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳プリン・胡瓜の漬物・茄子の甘味噌炒め・ウィンナー・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・あじ焼き魚・ニラとキャベツの卵とじ・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・宗八焼き魚・豚肉と玉葱、海老カツの炒め物・ほうれん草シュウマイ・天カマとささぎの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・玉子味噌・ラム肉味付け	ご飯・味噌汁・胡瓜のごま油漬け・大根と鶏肉の煮物・ベーコンとほうれん草の炒め物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛乳・がんも大根煮・オムレツ・マカロニサラダ・南瓜煮・カニカマ・トマト甘酢	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の味噌煮・ポテトフライ・海老カツ・茄子のグラタン・みかんヨーグルト
昼	冷やしラーメン・ご飯・茄子とピーマンの味噌和え・ハムカツ	ピラフ・うどん・鶏のから揚げ・あげ芋・大学芋・インゲンのマヨネーズ和え・漬物	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・たまごサラダ・じゃが芋の煮物	ご飯・冷やしうどん・チーズ入りコロッケ・ほうれん草のおかか和え・胡瓜の酢の物・スイカ	オムライス・中華スープ・豆腐ハンバーグきのこあんかけ・茄子とピーマンの中華和え	ご飯・味噌汁・エビフライ・茄子とピーマンの味噌和え・胡瓜の酢の物	ご飯・冷うどん・豆腐と豚肉と野菜の長いも梅和え・煮物・ニラ焼き・スイカ
夕	ご飯・味噌汁・つくね・かぶとささぎの煮物・胡瓜の酢の物・大根のべったら漬け	オムライス・茄子のホイコーロー・コーンバター・味噌汁	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ・大根とがんもの煮物	ご飯・スープ・南瓜団子・茄子とトマトのとり炒め・餃子バーグ	ご飯・天ぷらつけ汁(南瓜、かき揚げ、茄子、ピーマン)味噌汁・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・さんまおろし煮・春雨サラダ・ささぎの芋の煮物	ご飯・味噌汁・白身魚のフライ・カニシュウマイ・エビチリ胡瓜とツナサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・茄子の海老はさみ揚げ・目玉焼き・数の子・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・さんま粕焼きポテトサラダ・南瓜甘煮・スイカ・がんも、芋煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニオムレツ・さんま生姜焼き・アメリカンドッグ・芋の煮物・ニラ饅頭	ご飯・味噌汁・唐揚げ・玉子味噌・ほっけ焼き魚・天カマキャベツ煮	ご飯・味噌汁・シュウマイ・里芋の煮物・ズッキーニのケチャップ炒め・長いもとオクラの梅和え	ご飯・味噌汁・南瓜の煮付け・落と里芋の煮物・茄子とピーマン炒め・そぼろ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・南瓜煮・味うり・ウィンナー炒め・シュウマイ
昼	鮭チラシ寿司・すまし汁・えび餃子・マイタケと豚肉炒め・南瓜いとこ煮	ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子とピーマン味噌炒め・大根の酢の物	ご飯・味噌汁・白身フライ・白菜のミルフィーユ・胡瓜の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・コーンとベーコンのおやき・ほうれん草の白和え・フルーツ	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・チンゲン菜の炒め物・フルーツ	鮭チラシ寿司・かき揚げうどん・青梗菜とカニカマ炒め	海老丼・鯖缶、大根、人参の煮物・たくあん・味噌汁・桃入りフルーチェ
夕	カレーライス・茶碗蒸し・月玉豆腐・フルーツポンチ	鮭チラシ・味噌汁・切昆布の煮物	ご飯・味噌汁・餃子・大根、がんもの煮物・ほうれん草のお浸し・とろろ	生姜焼き丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・大根の煮物・桃	ご飯・スープ・豚肉とトマトの炒め物・イワシバーグの茄子あんかけ・ワッフルフルーツのせ	冷ラーメン・うな重・漬物・味噌汁	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草、玉子ソテー・さつま芋煮
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・玉子味噌・ポテトフライ・ニシンの昆布巻き・天カマキャベツ煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・かぶの煮物・ほうれん草の炒め物・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・牛乳・宗八焼き魚・大根の煮物・鶏つくねエビシュウマイ・南瓜団子	ご飯・味噌汁・牛乳・ピーチミルクプリン・南瓜煮・豚肉の炒め物・煮豆・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草のケチャップ炒め・落とがんもの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・南瓜コロッケ・キャベツひじき煮・アスパラベーコン・ヨーグルトみかん	炊き込みご飯・味噌汁・牛乳・もやしのナムル・ミートソースのペンネ風・ハッシュポテト・フルーチェ
昼	カレーライス・春様サラダ・ポトフスープ・ミルクプリン	ご飯・すまし汁・煮びたし・エビフライ・胡瓜の酢の物・スイカ	ご飯・味噌汁・肉団子のスープ煮・マカロニサラダ・山羊の煮物・胡瓜の漬物	ご飯・すまし汁・むね肉の大葉チーズはさみ揚げ・スパゲティ・野菜サラダ	稲荷寿司・すまし汁・大根と玉子の煮物・アスパラの肉巻き・野菜サラダ・薩摩煮	ご飯・玉子スープ・チキンナゲット・豆腐の白和え・ジャーマンポテト	カレーライス・さつま芋煮・小松菜のなめ茸風和え・フルーツ
夕	梅かつおご飯・味噌汁・冷やしラーメン・ササギサラダ	鮭チラシ・すまし汁・入り豆腐	カレーライス・玉子サラダ・スープ・桃	ご飯・豚汁・キャベツと天カマの炒め物・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・ニラの玉子とじ・ササギともやしサラダ	海老チラシ・お吸い物・ピーマンの塩昆布炒め	鮭チラシ・茄子のミートグラタン・すまし汁
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・牛乳プリン・和風スクランブルエッグ・シュウマイ・紅鮭焼き魚・茄子と天カマの味噌炒め・キャベツの煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・タケノコ、里芋の煮物・白菜のなめ茸和え・シュウマイ	ご飯・味噌汁・大根の煮物・南瓜・胡瓜きくらげ和え・ポテトサラダ・さば味噌煮	ご飯・味噌汁・粗挽きミニハンバーグ・ほうれん草とベーコン炒め・エビシュウマイ・さんま焼き魚	炊き込みご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・南瓜の煮付け・鶏肉のアドボ・厚焼き玉子	ご飯・味噌汁・西京焼き魚・落の煮物・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、がんも煮・目玉焼き・ハムポテト・おから和え・茄子
昼	ご飯・味噌汁・筑前煮・豆腐のステーキ・煮込みハンバーグ	ご飯・ソーメン・かき揚げ・スパゲティ・冷奴・フルーチェ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・玉葱サラダ・野菜炒め	ご飯・すまし汁・むね肉の大葉、梅はさみ揚げ・春雨サラダ・白菜のミルフィーユ	ご飯・味噌汁・ハムカツ・筑前煮・ほうれん草のエノキ和え・フルーツ	天丼・すまし汁・冷やしラーメン・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・ラーメンサラダ・牛乳プリン
夕	混ぜご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・マカロニサラダ・べったら漬け	すき焼き・ご飯・トマト・味噌汁・煮豆	うなぎのひつまぶし・味噌汁・ほうれん草の白和え・玉子豆腐	キーマカレー・スープ・マカロニサラダ・フルーチェ	三食丼・味噌汁・茄子の味噌炒め・大根サラダ	カレーライス・トマト・胡瓜、なめ茸和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・南瓜煮胡瓜とツナサラダ