

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・ペンネミートグラタン・スクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・ハッシュドポテト・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ豆腐ハンバーグ・煮豆・黄桃					ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け・ニラ饅頭・鯖の塩焼きひじき煮
昼	キノコカレー・野菜サラダ・牛乳寒	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・天カマとじゃが芋の煮物・豚肉と野菜炒め					ご飯・卵スープ・牛丼・大根の煮物・春雨サラダ・ブロッコリー、トマト
夕	ご飯・すまし汁・白身魚の甘酢あんかけ・ピーマンの肉詰め・とろろ	カレーライス・フルーツポンチ					鯖チラシ・お吸い物・ササゲと芋の煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・大根の煮物・ほうれん草とトビaccoの和え物・鶏つくね	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・味噌煮・ひじき煮・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、天カマ煮・切り干し大根・ホワイトアスパラカニカマ和え・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・厚切りステーキ・照り焼きミートボール・ごま豆腐	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼き魚・芋とささぎの煮物・豚肉の味噌漬け焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・肉団子ふんわり厚揚げ・クリームコロッケ・小松菜ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉の龍田焼き・玉子焼き・枝豆サラダ・タラフライ・ピーマンとハムの炒め物
昼	三食丼・味噌汁・ズッキーニのチーズかけ・人参と椎茸の肉巻き・バナナ、キウイのフルーチェ	チラシ寿司・味噌汁・天ぷらフルーツ	かき揚げそうめん・大根の煮物・胡瓜とカニカマのマヨネーズ和え	冷やしソーメン・稲荷寿司・大根と天カマの煮物・ミニトンカツの甘酢	カレーライス・コロッケ・ささぎとちくわの胡麻和え・たたき胡瓜・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・うなぎ・胡瓜の酢の物・牛乳寒・トマト、ブロッコリー	ご飯・豚汁・肉団子の白菜スープ煮・天カマと鶏肉の煮物・サツマイモサラダ
夕	うなぎ・ニラの卵とじ・煮豆	すき焼き・トマトの甘漬け	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・茶碗蒸し	親子丼・味噌汁・茄子焼き・白菜のショウガ漬け	ご飯・味噌汁・チーズ入りチヂミ・ほうれん草のツナ和えおからハンバーグ	冷麦、肉みそ・天カマ」ポテト漬け・中華くらげサラダ	ご飯・中華スープ・ミルフィーユカツレツ・ピーマン肉詰め豆腐のなめ茸和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・胡麻南瓜・クリームコロッケ・シュウマイ・ひじき煮	栗ご飯・味噌汁・ウィンナー・切り干し大根・紅鮭焼き魚・玉子焼き・ツナとピーマンの蒸し煮・シソ味噌	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・ひじき煮・コロッケ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・炒り卵・カニクリームコロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・筑前煮・オムレツ・切り干し大根・南瓜煮	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブル・銀さわらの西京焼き・天カマとキャベツの炒め物・茄子のはさみ揚げ・アメリカンドッグ	サンドイッチ・ポテトサラダ・ウィンナー
昼	寿司うどんセット(出前)・スイカ	ソースかつ丼・青椒肉絲・胡瓜の酢の物・フルーツ	おむすび・そうめん汁・鶏チーズはさみ揚げ・コロッケ・野菜サラダ・スイカ	ミートスパゲッティ・大根の和え物・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・チーズポテト・かぶのサラダ	ご飯・そうめん汁・鶏肉の甘から焼き・スパゲッティ・茄子の味噌炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・トンカツ・コロッケ・青椒肉絲・大根と人参の酢の物・フルーチェ
夕	エビフライカレー・冷トマト	エビピラフ・南瓜煮・一口餃子・枝豆	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・フライドポテト・焼きそば	うなぎ・すまし汁・ほうれん草の玉子とじ	鯖寿司・味噌汁・茄子の揚げびたし	ご飯・味噌汁・ソース焼きそば・胡瓜と長芋の酢の物・天カマときんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・南瓜のあんせ・肉豆腐・枝豆
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・天カマ胡麻油炒め・伊達巻き・みかん	カニ飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・グラタン・豚肉の生姜焼き・紅鮭焼き魚・シソ味噌・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・たれつくね・鯖の味噌煮・豚肉のピーマン炒め・すじこ	ご飯・味噌汁・牛乳・フキの煮物・トマト甘漬け・紅鮭焼き魚・胡瓜、カニカマクラゲ和えフルーツ	ご飯・味噌汁・ニラ饅頭・エビシュウマイ・茄子焼き・豚肉もやし味噌	ご飯・味噌汁・オムレツ・ひじき煮・パストラミロス・黄桃	ご飯・つみれ汁・玉子焼き・里芋の煮物・鶏肉の龍田焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・トマト
昼	キーマカレー・エビフライ・ブロッコリー・ゆで卵・ニラ玉スープ・大根サラダ	ご飯・卵スープ・しめじ、芋の肉巻き・茄子の味噌炒め・大根の酢の物	稲荷寿司・冷やしラーメン・南瓜の煮物あんのせ・いんげんの胡麻和え	親子丼・豚汁・エビフライ・春雨サラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ニラともやしの卵炒め・エビと野菜の中華	冷やしラーメン・南瓜の煮物・ライスピザ・フルーツ	エビピラフ・味噌汁・ロールキャベツの煮物・焼うどん・フルーツ
夕	ご飯・和風ハンバーグ・南瓜の煮物	牛丼・煮卵・チヂミ焼き・餃子	スープカレー・ホワイトアスパラサラダ・フルーツポンチ	うなぎ・焼きうどん・卵スープ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・照り焼きチキン・豆腐なめたけ和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉子とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉ロース味噌焼き・餃子・麻婆豆腐
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖焼き魚・カニシュウマイ・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・ハムの卵とじ揚げ・芋・麻婆茄子・キャベツと天カマの炒め物・ツナとピーマンの和え物	ご飯・味噌汁・鯖の麩漬け焼き・ミニハンバーグ・玉子豆腐・ひじき煮	ご飯・味噌汁・たれつくね・ひじき煮・豚肉、ピーマン炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・芋とささぎの煮物・ホッケ焼き魚・アメリカンドッグ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・エビシュウマイ・ミートオムレツ・揚げ茄子・フルーツ	ご飯・味噌汁・カツの卵とじ・南瓜煮・だし巻き卵・ホッケ焼き
昼	かき揚げうどん・稲荷寿司・大学芋・フルーツ	ご飯・紅鮭あら汁・玉ねぎの豚肉炒め・カニカマサラダ・鮭フライタルタルソース	天丼・ソーメン汁・大学芋・たたき胡瓜・白花豆	カレーライス・コロッケ・酢豚・胡瓜の漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・そうめん汁・茄子、豚そぼろ煮・煮込みハンバーグ・春雨の白和え	ご飯・スープ・スパゲッティ・ミートソース・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・肉団子・ほうれん草の白和え・かぶと胡瓜の酢の物
夕	エビ丼・味噌汁・長芋のステーキ・ほうれん草のお浸し	うなぎ・味噌汁・かぶ、天ぷら煮・胡瓜のクラゲ和え	ご飯・味噌汁・餃子・タラフライ・春雨胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・肉みそうどん・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・豚味噌焼き・牛肉コロッケ・豆腐佃煮和え	お好み焼き・梅おむすび・卵スープ	キノコの炊き込みご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ささぎの天ぷら