

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・肉団子・キャベツと天カマの玉子とじ・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・ささぎ、芋、天カマ煮・きんぴらごぼう・紅サケ焼き魚	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・ほうれん草と玉子のバター炒め・豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・オムレツ・大根の葉の炒め物・ホッケ焼き魚・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・切り干し大根・ミニオムレツ	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・南瓜コロッケ・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・白身魚フライ・焼き魚
昼	カレーライス・サラダ・南瓜の煮物	炒飯・冷やし中華・スイカ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ピーマンの肉詰め・南瓜と里芋の煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・うどん・漬物・梅	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・トマト・スープ	うどん・南瓜の煮物・おにぎり	冷やし中華・煮物・さつま芋スティック
夕	稲荷寿司・冷かき揚げうどん・スイカ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ニラと鶏肉の玉子とじ・茄子とマイタケの炒め物・もやしと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・キャベツと人参の野菜炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き風・胡瓜とわかめの酢の物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草と玉子のバター炒め・豆腐サラダ	枝豆ご飯・味噌汁・肉豆腐・コロッケ・漬物	ご飯・インゲンとチーズの肉巻き・キャベツと人参の玉子とじ・胡瓜とみかんの酢の物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・オムレツ・さんまの甘露煮・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・がんもの煮物・南瓜の煮物・漬物	ご飯・スープ・切り干し大根・玉子焼き・南瓜煮・金目魚焼き・ウィンナー、ベーコン	ご飯・味噌汁・豚肉の白菜の玉子とじ・ほうれん草とツナの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・鶏肉の筑前煮・松前漬け	ご飯・味噌汁・鶏肉の炒め物・切り干し大根・漬物	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・エビクリームコロッケ・長芋のなめ茸和え
昼	稲荷寿司・ざるそば・長芋、ほうれん草炒め・小松菜の胡麻和え・スイカ	ご飯・味噌汁・八宝菜・茄子の油炒め・桃	ズッキーニパスタ・シチュー・ご飯・梨	ミートスパゲッティ・胡瓜の酢の物・ご飯	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・里芋の煮物・梨	ご飯・味噌ラーメン	ご飯・シチュー・エノキの玉子とじ・トマト・ぶどう
夕	ビーフシチュー・玉子スープ・果物	稲荷寿司・冷やしうどん・海老かき揚げ・胡瓜の酢の物・スイカ	ご飯・味噌汁・ニラと鶏肉の玉子とじ・茄子のバターポン酢炒め・心太	ご飯・トマトとお肉の炒め物・冷奴・梨	ご飯・味噌汁・回鍋肉・コーンとインゲンのベーコン炒め・漬物	ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・フキの油炒め・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・手作りハンバーグ・マカロニサラダ・漬物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・切り干し大根・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・南瓜の煮物・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・エビフライ・南瓜コロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・エビシュウマイ・ペンネサラダ・玉子焼き	ご飯・つみれ汁・さんまの甘露煮・ひじきの煮物・オムレツ・牛肉コロッケ	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・豆腐ハンバーグ・小松菜とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・目玉焼き・きんぴらごぼう・海老カツ
昼	エビとじ丼・味噌汁・ツナサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・インゲンとツナのサラダ・小松菜と白菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・野菜炒め・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・ザンギ・エビフライ・煮物・黄桃・洋ナシ	パン盛り合わせ・スープ・スクランブルエッグ・トマト・桃	冷やし中華風そうめん・牛蒡飯・長芋の炒め物	キーマカレー・長ネギと玉子炒め・フルーチェ
夕	中華丼・もやしのなめ茸和え・胡瓜とみかんの酢の物・梨	ご飯・味噌汁・鶏肉とニラの玉子とじ・マイタケのバター炒め・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・餃子・インゲンの胡麻和え・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とじ・冷奴	ご飯・味噌汁・野菜炒め・フキの油炒め・豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・アスパラ豚肉巻き・ミニハンバーグ・小松菜と	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・ポテトサラダ・みかんとゼリー和え・梨
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・グラタン・コロッケ	ご飯・味噌汁・カニカマ入り和風天津・牛肉コロッケ・長芋の梅和え	トウキビご飯・味噌汁・ひじきの煮物・筑前煮・ジャーマンポテト風	ご飯・味噌汁・紅鯉焼き魚・目玉焼き・クリームコロッケ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじきの煮物・ナポリタン・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・豆腐のハンバーグ・カレーオムレツ・チャップ煮・茶わん蒸し・納豆	ご飯・味噌汁・たらこの子和え・肉豆腐・シュウマイ
昼	稲荷・味噌汁・エビフライ・麻婆もやし	カレーライス・胡瓜とハムのゆずポン酢和え・玉子スープ	チャーシュー丼・味噌汁・アヒージョ・ズッキーニのトウモロコシのチーズのせ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・カニクリームコロッケ・大根の煮物	パン盛り合わせ・シチュー・スクランブルエッグ・桃	お稲荷さん・味噌汁・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・がんもと里芋の煮物・青椒肉絲・梨
夕	ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・ピーマンと天カマの炒め物・心太	うな丼・味噌汁・ミニポテト・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・鶏肉とごぼうの煮物・味噌豚肉炒め	ご飯・豚汁・照り焼き・漬物・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろあんかけ・茄子とマイタケのバター炒め・長芋とわかめのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豚肉味噌焼き・しりしり・青梗菜煮びたし	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・回鍋肉・茶わん蒸し
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじき煮・ポテトサラダ・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・煮卵・糠さんま焼き・青梗菜とベーコンのオイスターソース炒め・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン巻き・ポテトサラダ・切り干し大根				
昼	エビフライカレー・マカロニサラダ・フルーツ	かき揚げうどん・おにぎり・フルーチェ	二色丼・芋サラダ・南瓜の煮物				
夕	ご飯・味噌汁・唐揚げ甘酢あんかけ・みかんと胡瓜の酢の物・ブルーベリーフルーチェ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・エリンギ、にらマヨポン炒め・冷奴なめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮物・ミニハンバーグ・フルーチェ				