

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き魚・エビフライ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼風玉子焼き・タラの西京漬け焼き魚・きんぴらごぼう・ササゲと芋の煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・肉団子・豚肉野菜炒め・ウィンナー	ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖焼き魚・ゆで卵・さつま芋スティック・大学芋	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コロケ・餃子・巾着	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・米ナス・つくね・がんも、かぶ煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・天カマと芋の味噌煮・豚肉と野菜炒め
昼	ご飯・すまし汁・エビチリ・スパゲッティ・胡瓜とわかめの酢の物・フルーツ	冷やし中華・おむすび・ちくわのシソ巻き・ほうれん草のおかか和え	ちらし寿司・冷麦・里芋とインゲンの煮物・フルーツ	おむすび冷やしソーメン・唐揚げ・野菜サラダ・フルーツ	パン盛り合わせ・マカロニサラダ・スクランブルエッグ・ヨーグルト	うどん・おにぎり・南瓜の煮物・冷奴・野菜サラダ	冷やし中華・稲荷寿司・揚げ出し豆腐・梨
夕	冷やしわかき揚げうどん・ポテトサラダ・おにぎり	ご飯・味噌汁・ニラ玉・餃子・麻婆茄子	カレーライス・ラーメンサラダ・心太	冷やし天ぷらそば・南瓜煮・おにぎり	カレーライス・心太・トマト甘漬け	エビ丼・味噌汁・冷奴	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆豆腐・野菜サラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉・野菜炒め・ほうれん草・ベーコン炒め・大学芋	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・南瓜の煮物・紅鯉焼き魚・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・インゲン胡麻和え・鯖焼き魚・鰻フライ	ご飯・味噌汁・豆唐揚げ・豚肉味噌焼き・切り干し大根・ウィンナー	きのこご飯・味噌汁・ホッケ西京焼き魚・白菜トロロ煮・エビシウマイ・玉子焼き・松前漬け	ご飯・味噌汁・キャベツ炒め・ふき、白滝煮・ウインナー・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・豚肉・野菜炒め・クリームコロケ・切り干し大根
昼	五目寿司・豚汁・もやしとピーマンのナムル・茄子の煮びたし・スイカ	稲荷寿司・野菜サラダ・味噌汁・野菜バーグ・梨	キーマカレー・ゆで卵・マイタケコンソメスープ・ポテトサラダ・黄桃、みかんゼリー	おにぎり・ミートスパゲッティ・玉子スープ・胡瓜とみかんの酢の物・煮豆	パン盛り合わせ・スープ・野菜サラダ・梨	ご飯・味噌汁・白身魚のフライ・胡瓜の浅漬け・肉じゃが・フルーツ	ラーメン・稲荷寿司・青椒肉絲・梨
夕	鶏天丼・お吸い物・ニラの玉子とじ	ご飯・とろろそば・豚肉チーズ巻き・餃子	ご飯・味噌汁・シウマイ・ニラの玉子とじ・ほうれん草、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・天カマとズッキーニの炒め物・胡瓜の昆布漬け	カレーライス・なめ茸ナムル・ズッキーニのチーズ焼き	ご飯・味噌汁・ザンギ唐揚げ・小松菜、揚げ油炒め・焼きそば	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・鶏肉の煮物・心太
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖焼き魚・牛肉コロケ・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・シーフードグラタン・紅鯉焼き魚・南瓜の煮物・ピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・玉子焼き・もやし、ベーコン炒め・海老カツ・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・小松菜と揚げの油炒め・さんま煮・肉野菜炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・海老カツ・天カマとフキの煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・目玉焼き・ウインナー・牛肉コロケ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・フキ炒め・鯖みぞれ煮・きんぴらごぼう
昼	鶏そぼろ丼・味噌汁・マカロニサラダ・小松菜とベーコンの塩コショウ炒め	かき揚げうどん・ご飯・とろろ・小松菜と天カマ炒め	ご飯・味噌汁・里芋とインゲンの煮物・豚肉とトマトのケチャップ炒め・もやしのナムル	ちらし寿司・すまし汁・エビフライ・野菜炒め煮・トマト	パン盛り合わせ・玉子スープ・野菜サラダ・スクランブルエッグ・みかん、桃	親子丼・味噌汁・じゃが芋とインゲンの煮物・マカロニサラダ	キーマカレー・フルーツヨーグルト・ネギと玉子の炒め物
夕	オムライス・味噌汁・人参と天カマの炒め煮・ワッフル・ウィンナー	カレーライス・モヤシナムル・心太・唐揚げ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ、きのこあんかけ・胡麻南瓜・トマト	ご飯・味噌汁・エビフライ・豚肉野菜炒め・餃子	もつ鍋・ご飯・南瓜煮・胡瓜の酢の物	ご飯・お吸い物・シウマイ・麻婆豆腐・ポテトサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・インゲンの胡麻和え・ささみチーズカツ・紅鯉焼き魚・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コーンクリームコロケ・長芋の味噌炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・紅サケ焼き魚・米ナス・ポテトサラダ・野菜炒め・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・ささぎと芋の煮物・紅サケ焼き魚・麻婆茄子・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・切り干し大根・ひじきとささぎの炒め煮・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・豚肉味噌漬け・ひじき天カマ煮・赤魚焼き魚・シウマイ	ご飯・味噌汁・豚肉味噌焼き・めぬき西京焼き・切り干し大根・サラダ
昼	ご飯・スープ・冷やし中華・チキンカツ・フルーツ	ご飯・スープ・青椒肉絲・大学芋・とろろ・野菜サラダ	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	炒飯・玉子スープ・かぶとひき肉の煮物・南瓜コロケ・フルーツ	パン盛り合わせ・ポタージュ・野菜サラダ・フルーツ	炒飯・玉子とキャベツのスープ・がんもとサツマイモ、人参に煮物・マカロニサラダ・フルーツ	塩野菜ラーメンお稲荷さん・シウマイ・胡瓜の浅漬け
夕	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・大根のべったら漬け	うなぎ・味噌汁・もやし、ベーコンはさみ焼・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・長芋の豚肉巻き・きんぴらごぼう	エビとじ丼・味噌汁・南瓜とがんもの煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラときのこの玉子とじ・麻婆豆腐	ご飯・豚汁・餃子・南瓜煮・米ナス焼き	鶏天丼・味噌汁・塩味ビーフン・玉子豆腐・トマト
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの炒め物・鶏つくね・ポテトチーズ・ソーセージの玉子とじ	ご飯・味噌汁・オムレツ・野菜炒め・胡瓜と大根の浅漬け	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コロケ・ポテトサラダ・ベーコン、アスパラ巻き				
昼	エビフライカレー・マカロニサラダ・フルーツ	二色丼・味噌汁・青梗菜と椎茸、ベーコンの塩コショウ炒め・胡瓜とハムのサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏牛蒡煮・ジャーマンポテト・フルーツ				
夕	ご飯・味噌汁・肉豆腐・フランクフルト・胡瓜の酢の物	ちらし寿司・茶碗蒸し・すいとん汁・エリンギ、ピーマン炒め・唐揚げ	エビ丼・味噌汁・塩麻婆豆腐				