

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
朝		ご飯・豚汁・ポテトサラダ・マカロニケチャップ炒め・ひじき煮・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・オムそば・ひじき煮・たらこ・紅鯉焼き魚	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・ピーマン、シーチキンの麺つゆ炒め・ホワイトアスパラのサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・シュウマイ・だし巻き卵・おから和え・ポテトサラダ	ご飯・つみれ汁・手羽先煮・鯖味噌煮・和え物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・厚焼き玉子・ポテトサラダ
昼		ご飯・味噌汁・鶏肉のじゃが芋の炒め煮・豆腐とひじきの卵とじ・白菜と桜エビの中華煮	ご飯・ソーメン汁・豚肉の野菜炒め・白かぶと桜エビのあっさり炒め・さつま芋の塩昆布煮	カレーライス・フルーチェ	パン盛り合わせ・玉子とトマトのふわとろ炒め・枝豆とポテトのツナ和え・オニオンスープ	ご飯・味噌汁・コロケ・ブロッコリーと玉子のサラダ・白かぶとベーコンのオイスターソース炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え・揚げの炒め物・トマト
夕		握りずし・お吸い物・茶碗蒸し	鶏釜飯・味噌汁・すき焼き風煮	うな丼・味噌汁・枝豆・チーズちくわ・さつま芋天ぷら	中華丼・味噌汁・カニカマ、胡瓜のサラダ・漬物・キウイ、バナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・チーズ磯部揚げ・唐揚げ・べったら漬	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン卵とじ・ポテトサラダ・ハム巻き・煮豆・数の子わさび漬	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ポークウインナー・フルーチェ	ご飯・中華スープ・シーフードグラタン・鯖の味噌煮・トマトと玉子のふわふわ炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・紅鯉・鶏照り焼き・シュウマイ・黒豆	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ササギのサラダ・フキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・味噌カツ・鯖味噌煮・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ホッケ昆布醤油干し・アスパラベーコン炒め・ソーセージのトマト煮・大根の粕漬
昼	ハンバーガー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・トマトと玉ねぎのマリネ・ハムと入り玉子	ご飯・味噌汁・スタミナ麻婆豆腐・ニラと玉ねぎのチヂミ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・玉子丼・胡瓜とワカメの酢の物・フルーチェ	パン盛り合わせ・春雨野菜スープ・スペイン風オムレツ・桃	豚丼・味噌汁・ニラの卵とじ・生酢・桃のゼリー	冷やし天ぷら・うどん・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・ザンギ・ツナハムサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・メンチカツ・デミソース和え・茄子の味噌炒め・バナナ、キウイのヨーグルト和え	おはぎ・冷麦・ごま豆腐・漬物	鮭ご飯・豚汁・ブロッコリーサラダ・フルーツポンチ	うな丼・味噌汁・すいか・海老カツ	冷やし中華・大根、豚肉の煮物・ミニおにぎり	エビとじ丼・味噌汁・みかんと胡瓜の酢の物・漬物・煮豆
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・コロケ・ジャーマンポテト・入り豆腐	ご飯・味噌汁・ニラ玉・鯖のみぞれ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・中華風玉子焼き・肉団子・胡瓜とキャベツの浅漬	ご飯・味噌汁・ささぎ、天カマ、芋煮・ウインナー・えのき炒め・鯖味噌煮	ご飯・味噌汁・玉子巾着・ホッケ焼き魚・牛肉コロケ	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・南瓜の煮物・ソーセージカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の田楽味噌和え・すじこ・ひじき煮・紅鯉焼き魚・フルーツ
昼	海鮮丼・お吸い物・ゼリー	親子丼・フキと天ぷらの炒め物・漬物・メロン・枝豆	ご飯・お吸い物・宗八焼き魚・大根おろし・野菜たっぷりチヂミ・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ミニサラダ・きんぴらごぼう・胡瓜のトビロ和え	パン盛り合わせ・コーンスープ・ズッキーニ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・豚肉と大根のオイスターソース炒め・トマトと玉ねぎのマリネ・白菜と天カマのあっさり炒め煮	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・トマトと玉子の中華炒め・キャベツと天カマ炒め・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・あらびきハンバーグ・胡瓜、ツナサラダ・白身フリッター	まぜご飯・味噌汁・焼きそば・フルーツ	カレーライス・枝豆サラダ・春巻き・トマト	中華丼・中華スープ・トマトと玉子のふわふわ炒め・みかんヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ニラ玉・胡瓜おかか和え・餃子	うな丼・味噌汁・茄子、長ネギの味噌煮・トマト・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・トマトのオイスターソース炒め・バナナとキウイのゼリー和え・漬物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きんぴらごぼう・野菜ミックスマヨネーズチーズ焼き	ご飯・味噌汁・フキの煮物・ズッキーニとブロッコリーの炒め物・シソ巻き・白菜とセロリの漬物	ご飯・ポトフ・スパゲッティ・サラダ・スパイシー手羽先・シソ巻き	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・おろしハンバーグ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ニラと玉子の煮物・目玉焼き・たらこ・うま煮	ご飯・味噌汁・イワシと大根の煮物・切り干し大根・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・カレーコロケ・カニシュウマイ・冷奴のなめたけ和え
昼	冷麦・ズッキーニとひき肉の炒め物・漬物・ご飯	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・彩り野菜の卵炒め・トマトのマリネ	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・オニオンスープ・春雨サラダ・白菜と豚肉の味噌炒め・玉子とハム炒め・フルーツ	パン盛り合わせ・春雨入り玉子スープ・ポテトサラダ・ズッキーニとトマトの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏肉の香草パン粉焼き・野菜添え・さつま芋の塩昆布煮・豆腐と枝豆の玉子あんかけ煮	ご飯・シチュー・ハムスクランブルエッグ・白菜のお浸し
夕	牛丼・野菜スープ・中華クラーゲ炒め・フルーツゼリー和え	ご飯・ジンギスカン・野菜・トマトのガラスープ炒め・みかん、洋ナシのゼリー和え	豚丼・味噌汁・ごま豆腐・ハム、玉葱サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・かぶの煮物・トマトの浅漬・かぶ、胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・鶏肉とニラの卵とじ・茄子のバターポン酢炒め・豆腐と胡瓜の和え物・枝豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・胡瓜のおかか和え・炒り卵	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・キャベツとミートボールのオイスターソース炒め・みかん、バナナのヨーグルト和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ひじき煮・ポテトサラダ・インゲン豚肉炒め	おじや・味噌汁・インゲンの炒め物・キャベツ、胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・海老カツ・ハンバーグ・胡瓜のおかか和え	ご飯・味噌汁・銀ガレイ焼き・豚バラのささぎ巻き・ジンギスカン・ひじきの煮物のチヂミ・クリームコロケ			
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とワカメの酢の物・キャベツのさつまあげ・フルーツ	ご飯・味噌汁・朝取り野菜の卵炒め・豚肉とピーマン炒め	ご飯・麻婆丼・味噌汁・じゃが芋と枝豆のサラダ・糸こんにゃくのたらこ煮	ご飯・味噌汁・鶏肉の彩り野菜のあんかけ・ブロッコリーとカリフラワーの卵サラダ・南瓜煮			
夕	ご飯・冷ラーメン・餃子	ご飯・味噌汁・蒸し餃子・ベーコン、玉葱炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・みかんと胡瓜の酢の物・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌焼き・ハム玉ネギサラダ			