

グループホームアウル 8月 献立表
アウル I・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
朝			梅きゅうり・サバのほうれん草和え・つけもの・卵豆腐	芋とひき肉のあんかけ煮・ササゲと厚揚げの炒め物・きゅうりの梅和え・ご飯・味噌汁	味噌汁・ベーコンとほうれん草炒め・イカの塩辛・だいこんと卵の煮物	きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁・里芋の煮付け・ホッケ	ほうれん草の胡麻和え・きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁
昼			ご飯・味噌汁・ところてん・八宝菜・ちくわの味噌おでん風煮	おにぎり・蕎麦・豚肉の味噌煮	パン・スープ・納豆入りオムレツ・ベーコンとズッキーニのコンソメ炒め・漬物	チャーハン・水餃子スープ・フルーチェ・たこやき・サラダ	三色丼・味噌汁・フルーチェ・長芋としその和え物
夕			ご飯・味噌汁・肉じゃが・ピーマンの卵とじ・ほうれん草おひたし・ツナきゅうりサラダ	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・だいこんと卵の煮物・もずく酢	煮豆・たくあん・ほうれん草と長芋となめ茸の和え物・煮込みハンバーグ・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・豚肉ピーマン炒め・もずく酢・プリン	サバの味噌煮・ご飯・味噌汁・なすびの煮びたし
	6	7	8	9	10	11	12
朝	キムチ・サバ缶・卵焼き・煮豆・ご飯・味噌汁	鶏肉となすと玉ねぎの中華炒め・しめじとしいたけと高野豆腐の煮物・いんげんの胡麻和え・ミカンの缶詰	ご飯・味噌汁・煮魚・漬物・さつま芋煮・豆と揚げの煮物	ご飯・味噌汁・コロケ・卵とソーセージの炒め物・ピーマンとトウモロコシのバター炒め	ご飯・味噌汁・さつま芋とベーコン炒め・きゅうりちくわ・きんぴらごぼう・漬物	豚肉とほうれん草炒め・カニカマ・煮豆・ご飯・ササゲの味噌汁	ご飯・味噌汁・卵とインゲン炒め・和え物
昼	おむすび・冷しラーメン・かき揚げ・フルーツ・オクラとろろ・漬物	ちらし寿司・冷しそうめん・すき焼き・カニカマ入り卵焼き・きゅうりちくわ・七夕ゼリー	ハヤシライス・スープ・ポテサラ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・サラダ・あげかまとササゲ豆の煮物	パン・シチュー・ジャガイモ・トマトのチーズのせ・サラダ	おにぎり・きつねうどん・いんげんと天カマの油いため・きゅうりの漬物	おにぎり・そうめん・かき揚げ・漬物・大学芋・フルーツ
夕	冷しラーメン・ところてん・鶏のチキンソース和え・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・たまご豆腐・豚肉の野菜炒め・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・味噌ハンバーグ・サバの味噌煮・長芋としその和え物・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・アスパラ・ベーコン・きゅうりと中華クラゲ・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・マイタケと肉豆腐のすき焼き煮・もずく酢・鮭焼き	カレーライス・キノコスープ・フルーツヨーグルト	ご飯・スープ・ハンバーグ・チヂミ・マカロニサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・もずく酢・焼きナス	豚肉ピーマン炒め・トマト・卵豆腐・黒豆・ご飯・味噌汁	炊き込みご飯・味噌汁・きゅうりの漬物・キムチ・ハムとピーマンの炒め物・ちくわと小松菜の煮物	ご飯・味噌汁・たらこ・小松菜の胡麻和え・卵焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ウィンナーと玉ねぎとピーマン炒め・レタス・ハム	ノリ巻きチキン・ブロッコリー・カボチャ煮・ご飯・味噌汁	味噌汁・ホッケ・梅干し・煮豆・とうきび・ご飯
昼	握り寿司・味噌汁・筑前煮・フルーツ	おにぎり・そうめん(温)・エノキのハム巻き・つけもの・アジフライタルタルソース付け	海鮮寿司・揚げ物・うどん・ゼリー・コンソメスープ	ご飯・味噌汁・エビカツとじ・ピーマンサラダ	パン・中華スープ・アヒージョ・マカロニサラダ	茶そば・スープ・おにぎり・つけもの・フルーチェ・茄子の肉そぼろ煮	ご飯・味噌汁・天ぷら・鮭としめじのホイル焼き・春雨サラダ
夕	かつ丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・マカロニサラダ・茄子の肉そぼろ煮	カレー・キュウリの漬物・フルーチェ・サラダ	ご飯・味噌汁・煮物・ホッケのあんかけ・こぶまき	ご飯・味噌汁・ひじき煮・だいこんとちくわとサバの味噌煮	鶏丼・だいこんとツナのサラダ・味噌汁・つけもの	ご飯・味噌汁・ほうれん草なめ茸和え・すき焼き煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	味噌汁・ご飯・ササゲ豆と天ぷらの炒め物・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・焼き魚・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ベーコンとほうれん草のバター炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・里芋の煮付け・きゅうりと中華クラゲの和え物	ご飯・味噌汁・小松菜煮びたし・オクラ野沢菜山芋・きゅうり浅漬け・卵焼き	ご飯・味噌汁・焼鯖・オムレツ・筑前煮	ご飯・味噌汁・ベーコンとササゲの炒め物・きゅうりと山芋の和え物・白菜と梅の和え物
昼	エビ天・稲荷・マカロニサラダ・煮物・イカゲソ揚げ・味噌汁・メロン	キーマカレー・スープ・フルーツ・野菜サラダ・いかげそあげ	ちらし寿司・味噌汁・冷しラーメン・ピーマンの卵とじ・南瓜団子	外食(丼もの)	シーフードカレー・スープ・野菜サラダ・フルーチェ	パン・シチュー・フルーチェ・サラダ・ウィンナー	おむすび・ソーメン汁・鮭フライ・スパサラ・メロン
夕	かつ丼・焼きナス・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ノリ巻きチキン・エビとブロッコリーの塩あんかけ・肉団子とマイタケの煮物	ご飯・味噌汁・もずく酢・塩サバ焼き・茄子とひき肉の天ぷら	ご飯・味噌汁・豚丼・フルーチェ・ブロッコリーと卵とエビの炒め物	ご飯・味噌汁・マーボなす・オクラ山芋和え	豚肉とササゲ豆の炒め物・ご飯・味噌汁・もずく酢と胡瓜の和え物・ぶりの煮付け	ご飯・味噌汁・チヂミ・ところてん・スパサラ・茄子の煮びたし
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・白菜のお浸し・里芋とイカの煮物	ご飯・味噌汁・魚	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・天ぷらと豆の炒め煮・オクラのおかか和え・煮豆	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・きゅうりの漬物・黒豆	ご飯・味噌汁・はんぺんフライ・いんげんの胡麻和え・オムレツ		
昼	ホタテ飯・味噌汁・天ぷら・大学芋・メロン・きゅうりの酢の物	お弁当・フルーチェ・味噌汁	カレーピラフ・ホタテとササゲと天ぷらの煮物・サラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・ウズラの卵のフライ・いかめし・ヨーグルト	パン・シチュー・サラダ・野菜とチーズ和え・フルーチェ		
夕	ジャガイモのガレット・なすと豚肉の味噌炒め・いんげんと天ぷらの和え物	パスタ・サラダ	ご飯・味噌汁・中華クラゲ・キャベツのニンニク醤油炒め	ご飯・味噌汁・野菜のチキンロール・ホッケ煮魚・ひじき	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・茄子とひき肉のあん煮		