

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
朝					ご飯・味噌汁・サバのみ ぞれ煮・きんぴらごぼう・ 納豆	ご飯・味噌汁・ブロッコ リーとチーズとじ・魚肉 ソーセージとアスパラ炒 め	切り干し大根・ご飯・味噌 汁・魚・納豆
昼					中華サラダ・三色丼・味 噌汁・揚げとフキの炒め 物・フルーチェ	八宝菜・味噌汁・フルー チェ・きゅうりの漬物	冷やしラーメン・スープ・ エビフライ・トマト・桃
夕					ご飯・味噌汁・揚げのお 好み焼き風・長芋の塩昆 布和え・甘辛きんぴら炒 め	とろろご飯・コロッケ・トマ トのマリネ・ピーマンのき んぴら・たまごスープ	ご飯・味噌汁・サバの味 噌煮・回鍋肉・カブとモズ ク酢
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・カ ボチャの煮物	もやしの甘酢・ご飯・味噌 汁・納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・納豆・白菜 となめ草和え	ご飯・味噌汁・サバの味 噌煮・ひじき煮・サラダ	ご飯・味噌汁・梅干し・き んぴらごぼう・魚の煮つ け	ご飯・味噌汁・焼き魚・サ ラダ・きんぴら	ご飯・味噌汁・ひじきの煮 物・納豆・たくあん
昼	ご飯・味噌汁・肉団子の 甘酢・ほうれん草のおか か和え・サラダチキン・ ヨーグルト	麻婆茄子・ご飯・大根とわ かめの味噌汁・漬け物・ サバの竜田揚げ	そば・さつま揚げ・ごぼう サラダ	サンドウィッチ・サラダ・ スープ・白身魚フライ	むね肉のチキンカツ・レタ スとトマトのイタリアンサ ラダ・オクラと豆腐のスー プ・ご飯・きゅうりの浅漬 け・フルーチェ	エビフライ・玉ねぎとわか めのスープ・中華サラダ	かき揚げ丼・サラダ・漬け 物・キウイ
夕	ご飯・味噌汁・とろろ・ズッ キーニとハムのレモンマ ヨ	マイタケの味噌汁・鮭の 混ぜご飯・かに玉・胡麻ド レサラダ	カレーライス・サラダ・フ ルーチェ	ご飯・味噌汁・大根のシュ ウマイ・レンコンきんぴら・ 切り昆布煮	照り焼きチキン・きゅうり とナスの酢の物・ご飯・味 噌汁	野菜の肉巻き・ジャガイ モの味噌汁・きゅうりとト マトのマリネ・長芋とオク ラの和え物・ご飯	ネギ塩チャーハン・スー プ・豚肉とナスとピーマン の甘みそ炒め・きゅうりの 酢の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ハムエッ グ・納豆・サラダ	ご飯・味噌汁・ジャガイモ カレー・焼き魚	ご飯・味噌汁・焼き魚・長 芋と梅和え・漬け物	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・昆布の佃 煮・梅干し・漬け物	ご飯・味噌汁・サバのみ ぞれ煮・ひじき煮・豚大根 炒め	ご飯・味噌汁・サバ焼・さ やいんげんの炒め煮・漬 け物	ご飯・味噌汁・納豆・ほう れん草の胡麻和え
昼	ホタテ飯・スープ・煮物・ サラダ・漬け物	カレーライス・サラダ・ スープ・ごぼうの和え物	ミートスパゲッティ・スー プ・漬け物	混ぜご飯・しそハンバー グ・スパゲッティサラダ・ ほうれん草のスープ・フ ルーチェ	ご飯・味噌汁・エビフライ・ サラダ・ヨーグルト・フキ の煮物・漬け物	親子丼・豆腐サラダ・イン ゲンの胡麻和え・大根と 揚げの味噌汁	天丼・すまし汁・里芋の 煮っころがし・たたききゅ うり・トマト
夕	スパゲッティ・味噌汁・冷 奴・漬け物	ご飯・味噌汁・山賊焼・ きゅうりとナスの酢の物・ 枝豆	ご飯・味噌汁・サバの味 噌煮・大根おろし・漬け物	カレーライス・サラダ・ スープ	チャーハン・スープ・豚肉 とナスとピーマンの甘辛 みそ炒め・きゅうりの酢の 物・漬け物	赤魚の煮つけ・ささみサ ラダ・わかめの味噌汁・ 味ご飯	ご飯・味噌汁・酢豚・ほう れん草とトマトとアスパラ の塩こうじ和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・煮豆・切り干 し大根	ご飯・味噌汁・サバの味 噌煮・ひじき煮・サラダ	ご飯・味噌汁・きゅうりの 酢の物・漬け物・焼き魚	ご飯・味噌汁・納豆・中華 クラゲのサラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・納豆	ご飯・味噌汁・回鍋肉・サ ラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・揚げ豆・水 菜のサラダ・漬け物
昼	ご飯・味噌汁・からあげ・ サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・長芋と目株 の和え物・麻婆茄子・フ ルーチェ	カレーライス・サラダ・フ ルーチェ	ご飯・照り焼き・ポテトサ ラダ・味噌汁・フルーチェ	混ぜご飯・スープ・チキン カツ・漬け物・きんぴらご ぼう	ざるラーメン・フキのおか か和え・フルーチェ	おむすび・スープ・ナポリ タン・スイカ・サラダ・漬け 物
夕	ご飯・スープ・サラダ・漬 け物・肉団子・ほうれん草 のおかか和え	ご飯・味噌汁・春雨・きゅ うりの酢の物・胡麻和え	ご飯・豚汁・エビチリ・枝 豆	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ほ うれん草ときのこの酢の 物・漬け物	マイタケご飯・味噌汁・モ ズク酢・青椒肉絲	ご飯・味噌汁・ぎょうざ・ツ かに玉・漬け物	ご飯・スープ・青椒肉絲・ トウモロコシ・とろろ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・サ ラダ・しそ昆布	ご飯・味噌汁・煮魚・きゅ うりの漬物・昆布の佃煮・ 玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ハムエッ グ・タケノコ土佐煮・白花 豆	ご飯・味噌汁・納豆・赤魚 の角煮・茄子のみそ炒め	ご飯・味噌汁・焼き魚・カ ボチャの煮物・きゅうりの 浅漬け	味噌汁・ご飯・きんぴらご ぼう・卵焼き	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・昆布の佃 煮・きんぴら・梅干し
昼	天むす・スープ・サラダ・メ ロン	カレーライス・きのこスー プ・フルーチェ	お好み焼き・オクラと豆腐 のスープ・きゅうりの浅漬 け・はちみつレモンのヨー グルトゼリー・おむすび	キーマカレー・スープ・サ ラダ・フルーチェ	たらこパスタ・味噌汁・イ タリアン風サラダ	もやしとニラと豚バラ炒 め・きのこの味噌汁・フキ とちくわの炒め物	油揚げときゅうりの混ぜ ご飯・味噌汁・ヨーグルト・ 豆の天ぷら
夕	ご飯・味噌汁・メロン・もや しの甘酢和え・チヂミ・麻 婆茄子	枝豆ご飯・味噌汁・照り焼 きチキン・きゅうりとわか めの酢の物	ご飯・味噌汁・酢豚・ほう れん草のおかか和え・ きゅうりの浅漬け	ご飯・大根と揚げの味噌 汁・回鍋肉・大根おろしと めかぶ・きゅうりの浅漬け	味噌汁・ご飯・煮魚・きゅ うりの浅漬け・はんぺん	麻婆茄子・大学芋・小松 菜と揚げの味噌汁・ご飯	ご飯・スープ・肉団子・茄 子とピーマンの甘辛炒 め・ナムル

朝	
昼	
夕	