

グループホームアウル 9月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・納豆・梅干・ 南瓜煮物・コーヒー牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンとな すの炒め・里芋胡麻和 え・南瓜とちくわの煮物・ ところてん・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・ジンギスカ ン・野菜炒め・金平ごぼう・ ほうれん草胡麻和え・トマト	三色丼・味噌汁・ふきとわ らび煮物・白菜お浸し梅 おかかあえ
夕						チャーハン・スープ・ふき 煮物・マーボー豆腐・ごま 昆布	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ご ぼうとしらたきのそぼろ 煮・天かまとしめじの甘煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・おでん・納 豆・きゅうりのもずく酢・卵 豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほ うれん草ときのことコンの 中華風煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ム入り卵 焼・大根そぼろ煮・昆布佃 煮・梅干・牛乳	ふりかけご飯・味噌汁・わ らび炒煮・茄子味噌煮・肉 団子・筋子・バナナヨーグ ルト・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・じゃが 芋と天かま煮物・いんげ んとコンのソテー・鯖ハラ ス焼・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツのご ま酢和え・大根とツナの 炒め・トマト・さつま芋煮物・ 甘辛味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・じゃ が芋煮物・梅干・天かまと キャベツ炒め・牛乳
昼	ご飯・きのこ汁・銀カレイ みりん漬・大根ステーキ・ 茄子とピーマン揚げ浸し・黄 金イカ	赤飯・すまし汁・ホッケ焼・ 里芋と高野豆腐煮物・ふ き金平・メロン	ご飯・味噌汁・白身魚フライ (タルタルソース)・中華 くらの和え物・冷奴・キウ イ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・ポテトサラダ・もやしナ ムル・キウイ	おむすび・うどん・唐揚・ 春雨サラダ・卵豆腐・桃	ご飯・味噌汁・牛肉と玉葱 炒め・ほうれん草なめた けあえ・厚揚げと野菜の 煮物・厚焼卵	ご飯・味噌汁・エビチリ・ マーボー豆腐・大學芋・茄 子のオイスターソース炒 め
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 胡瓜と中華くらの和え 物・ほうれん草胡麻和え	ご飯・シチュー・シュウマイあ んかけ・マカロニと卵のサ ラダ	ご飯・味噌汁・すき焼煮込 み・長芋の梅肉和え・ほう れん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖焼・里芋 煮物・胡瓜酢の物・ごま昆 布	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ 大根とひき肉の煮物・ほう れん草納豆和え	ご飯・味噌汁・宗八一夜 干・里芋豆腐のつみれ・ おから・天かま炒め	ご飯・味噌汁・鯖ハラスの ポン酢おろし・たらこスパ ・天かまといんげん煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵 豆腐・納豆・いんげん胡麻 和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮 物・さつま芋煮物・白菜お 浸し・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほ うれん草和え物・アスパ ラダ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天 かま炒め・きのこしらた き煮物・昆布佃煮・漬物・ 納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・煮物・ 昆布巻き・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・茄 子味噌煮・味付け海苔・ 梅干・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・胡麻和え・ おでん風煮物・ホッケ焼
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・胡 瓜のなめたけ和え・金平 ごぼう・メロン	ご飯・味噌汁・タラムニエ ル・ソーセージサラダ・ト マト・白菜と鶏肉の煮浸し・メ ロン	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・ 南瓜煮物・和え物・フル ーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ マーボー茄子・水菜と胡 瓜のサラダ・みかん缶	牛丼・味噌汁・豆腐とおく らとエノキのサラダ・ふか し芋・漬物	いくら丼・味噌汁・メンチカ ツ(ポテトサラダ・ブロッコリー 添え)・煮物・ところてん	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ 揚げ豆腐・マカロニサラ ダ・ゴーヤチャンブルー ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・ 野菜サラダ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・マグロ刺 身・ホト・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲 焼・きんぴら・茄子お浸し	いなり寿司・味噌汁・煮 物・キャベツと天かま味噌炒 め・チンジャオロース	枝豆ご飯・味噌汁・ホッケ 焼・ごぼう炒り煮・ほうれ ん草胡麻和え	うな玉丼・つみれ汁・海老 とちくわと玉葱のカレー風 味・もやしの酢醤油・冷 奴・コンバター	ご飯・味噌汁・キャベツと鶏 肉煮物・南瓜煮・佃煮・漬 物・マスカット
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・大根と天か まのそぼろ煮・卵焼き・煮 豆・じゃこ佃煮・梅干・牛 乳	ご飯・味噌汁・天かまとは んぺんと芋の煮物・いん げん胡麻和え・鯖焼・梅 干・ブルー・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜そぼろ 煮・筑前煮・納豆・ブルー ン・牛乳	ご飯・味噌汁・ブロッコリー とちんげん菜のクリーム 煮・煮物・トマト・漬物・ブ ルーン・牛乳・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・納豆・野菜 とベーコンのコンソブ煮・ さつま芋と天かま煮物・ブ ルーン・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ 茄子とピーマン味噌煮・胡桃 入り白じゃこ・ブルー・牛 乳	ご飯・味噌汁・とりそぼろ・ 大豆とひじき煮物・目玉 焼・ホイウイナー・ワカメと コン炒め・牛乳
昼	チャーハン・味噌汁・餃 子・卵豆腐・漬物・スイカ	生寿司・そうめん汁・煮し め・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・海老とし煮 マカロニサラダ・漬物・な し	ご飯・味噌汁・和風煮込み ハンバーグ・メンマとささ ぎ炒め・キャベツのおかか あえ・漬物・メロン	ご飯・ホト・ブロッコリーと トマトのスパゲティー・チ ーズオムレツ・ほうれん草と海 老とコンのソテー・梨の ヨーグルトあえ	ご飯・うどん・コロッケ・サ ラダ・桃とバナナのヨーグ ルト和え	おはぎ・そうめん汁・煮し め・胡瓜とみかんの酢の 物・マスカット
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ ロールキャベツカレー風味・サ ラダ・梅干・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 大根煮物・生野菜サラダ・ 漬物	五目御飯・きのこ汁・ホッ ケ焼・かつおタキサラ ダ・ささぎとじゃが芋煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ西京 漬・大根と豚の角煮・揚げ と納豆の海苔和え・白菜 と帆立の中華煮	ご飯・味噌汁・つぼだい 焼・ごぼうのそぼろ炒め・ 小松菜胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼魚・がん もとわらびの煮物・ほうれ ん草とあけの煮物・漬けも の	五目御飯・味噌汁・白身フ ライ・トマト・ナムル・たらこ ・フルーツ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・いんげん胡 麻和え・焼き魚・目玉焼 き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐 煮物・ちんげんさいあんか け・もやしとソーセージの カレー風味・ふりかけ・漬 物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・梅 干・南瓜煮物・胡瓜浅漬 け・しゅうまい・牛乳	わかめご飯・味噌汁・南瓜 ソテー・おから・茄子お浸 し・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋と ささぎ煮物・キャベツと揚げ の卵とし・サンマ缶・伊達 巻・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・ ひじき炒め物・もやし梅和 え・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天か まと人参味噌煮・さつま芋 煮・しそ巻き・ブルー・パ インヨーグルトあえ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・長 芋千切り・もやしとメンマ の炒め	チャーハン・味噌汁・たら こスパ・餃子・白菜と胡瓜 のサラダ・ブルー	ゆかりご飯・味噌汁・さん ま煮つけ・白菜と豚肉酒 蒸し・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・サラダ・和え物・漬物	おにぎり・焼そば・たけの ことこんにゃくの煮物・フ ルーツヨーグルト和え	炊き込み御飯・味噌汁・お でん・切干大根・茄子味噌 炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き 風・金平ごぼう・胡瓜と みょうがのなめたけあえ・ バナナ
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・酢の 物・白滝ときのこの煮物・ 南瓜煮物	栗と茸の炊き込み御飯・ 味噌汁・刺身・煮物・葡萄 	ご飯・味噌汁・牛肉と玉葱 のハヤシ風・きのこ野菜 炒め・切干大根・アスパラ サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田 揚げ・わかめ酢味噌和 え・ほうれん草とムスの卵 とし・舞茸のおろし二杯酢	ご飯・味噌汁・タラのホイ ル焼・大根とはんぺん煮 物・ささぎ胡麻和え・卵豆 腐	わかめご飯・味噌汁・焼 鯖・マーボー豆腐・小松菜 胡麻和え・葡萄	ご飯・味噌汁・焼魚・チン ジャオロース・キャベツ炒 め・アスパラとトマトサラダ ・漬物