

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 | 3 | 4 |
| 朝 | | | | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根と鶏肉の煮物 | ご飯・味噌汁・豆腐とキノコの煮物・納豆・なめたけのおろし合え・牛乳 | ご飯・味噌汁・ぶっかけ・ツナサラダ・ふきと天かまの煮物・バナナヨーグルトあえ | ご飯・味噌汁・焼魚(銀かれい・みりん漬)・人参入り卵焼き・トマト・大根・豆腐・椎茸煮・牛乳 |
| 昼 | | | | ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツのあえ物・漬物・フルーツあえ | いくら丼・味噌汁・きんぴらごぼう・白菜のお浸し・梨 | いなり寿司・煮こみうどん・チンジャオロースー | まぜご飯・味噌汁・かき揚げ・ほうれん草お浸し・梨 |
| 夕 | | | | ご飯・烏団子汁・鮭揚げ煮・ナムル・さつま芋とオレンジの煮物 | ご飯・味噌汁・焼き鮭・おろし付・なす田楽・かぼちゃ煮 | ご飯・味噌汁・餃子・セロリと人参の炒め物・生サラダ・ブドウ | ご飯・味噌汁・お好み焼き・肉じゃが・漬物 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | 鮭ご飯・味噌汁・里芋そぼろ煮・さつま芋と南瓜のサラダ・バナナヨーグルト・牛乳 | ご飯・味噌汁・ソーセージ・納豆・卵焼き・天かまとキャベツ煮・牛乳 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・ミニトマト・納豆・かぼちゃ煮・牛乳 | ご飯・味噌汁・きのこバター炒め・はちみつポテト・野菜炒め・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・伊達巻・白菜とえのき煮浸し・牛乳 | ご飯・味噌汁・とろろ芋・レタス・ハム・えのき炒め・里芋のそぼろ煮・牛乳 | じゃこと青菜ご飯・味噌汁・南瓜・じゃが芋温野菜・ふきと筍煮物・春雨サラダ・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・金平ごぼう・白菜とトマトのサラダ・黒豆・梨 | ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・肉じゃが・イカ納豆・フルーツ(桃、梨) | 栗ご飯・味噌汁・焼魚(鯖)・レタスサラダ・白菜漬物・バナナヨーグルトあえ | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト・ブロッコリー・かぼちゃ煮物・メロン | ご飯・味噌汁・タラのみぞれ煮・きのこのピリ辛炒め・ニラのお浸し・パイナップル | ご飯・味噌汁・コロケ・ミニトマト・キャベツサラダ・ほうれん草胡麻和え | ご飯・味噌汁・さんま焼・煮物・梨 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・きのこスパゲティー・タラモサラダ | ご飯・味噌汁・焼き宗八・焼そば・なすとピーマンの味噌煮 | 納豆の天井(納豆・南瓜・さつま芋)・味噌汁・冷奴・野菜中華炒め・漬物 | ご飯・味噌汁・さんま塩焼・きんぴらごぼう・大根ときゅうりの甘酢・黒豆 | ご飯・豚汁・鮭焼魚・漬物・ふきと天かま炒め | ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、いか)・ゲソと里芋の煮物・生春巻き・冷奴 | ご飯・具たくさん汁(ボン酢味)・ホッケ煮魚・ナスと青梗菜炒め・白菜・アスパラ・トマト・レタスサラダ |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・野菜と豚肉の卵とし・納豆・アスパラとトマトのサラダ・牛乳 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・キャベツとちくわの煮物・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・卵焼き・ミニトマト・牛乳 | ご飯・味噌汁・いくら・ブロッコリーとツナのマヨサラダ・南瓜の煮物・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・しめじ・人参・玉葱の卵とし・大根とちくわのサラダ・牛乳 | ご飯・味噌汁・なす味噌煮・ささぎと天かま煮・ぶっかけ・フルーツヨーグルトあえ | わかめご飯・味噌汁・なすそぼろ味噌炒め・ブロッコリーとシーチキンサラダ・さつま芋温野菜・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・さんま焼(おろし付)・大根と人参煮物・白菜漬物・梨 | 親子丼・味噌汁・南瓜煮物・漬物・バナナヨーグルトあえ | いなり寿司・かしわそば・キャベツドレッシングサラダ・梨 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根と人参の煮付・マカロニサラダ・梨 | ご飯・けんちん汁・鮭チャンチャン焼・酢の物・茄子漬・バナナヨーグルトあえ | ご飯・かき玉汁・鶏と里芋のみぞれ煮・きのこしらたき炒煮・ナムル・茄子漬・メロン | ご飯・シチュー・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・しらたきと豆腐の炒り煮・ちくわのカレー天ぷら | 鮭いくらご飯・鶏団子汁・ポテトサラダ・白菜お浸し・梨 | ご飯・白菜と餃子のスープ・鮭焼・筑前煮・かぼちゃの天ぷら | ご飯・味噌汁・さんま焼・ジンギスカン(野菜入り)・小松菜のなめたけあえ | 炊き込みご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・マーボー豆腐・梨 | ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・きんぴらごぼう・舞茸のおろしボン酢あえ | 中華丼・味噌汁・大根ときゅうりの胡麻酢あえ・なすと天かまの炒り煮・ぶどう |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・白菜と豆腐の煮物・卵とし・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・酢物・かぼちゃ煮物・牛乳 | ご飯・味噌汁・たまご豆腐・大根と人参・天かま煮物・きのこバター炒め・牛乳 | ご飯・味噌汁・たまご豆腐・じゃが芋・鶏・はんぺんの煮物・野菜炒め・納豆 | ご飯・味噌汁・とろろ・大根と豆腐の炒り煮・金平ごぼう・牛乳 | ご飯・味噌汁・ガンモとはんぺん・天かまの煮物・ぶっかけ・小松菜の胡麻和え・みかん | わかめご飯・味噌汁・なす味噌炒め・さつま芋とじゃが芋のサラダ・なめたけおろし・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・コロケ・煮物・さつま芋のサラダ・フルーツポンチ | 生ちらし(マグロ、サーモン、ひらめ、えび、うに、いくら)・天ぷら3品・そうめん汁・柿 | ご飯・味噌汁・煮こみハンバーグ・ポテトサラダ・漬物・ぶどう | カレーライス・小松菜とわかめのスープ・キャベツサラダ・梨 | おはぎ・そうめん汁・鮭焼・きゅうりなめたけあえ | ご飯・味噌汁・肉じゃが・かぼちゃ煮・ブロッコリーマヨかけ・漬物・りんご | ご飯・味噌汁・さんま焼(おろし付)・コロケ・白菜お浸し・さつま芋・ぶどう |
| 夕 | ご飯・豚汁・焼魚(鮭)・漬物 | ご飯・味噌汁・焼魚・とろろ・アサリの酒蒸し | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・春雨中華サラダ・黒豆・チンジャオロースー | ご飯・すり身団子汁・焼魚・ナポリタン・数の子 | ご飯・味噌汁・とんかつ・玉葱としめじの卵とし・じゃが芋とイカの煮物 | ご飯・味噌汁・タラのムニエル・春雨サラダ・水菜のとびっこあえ | ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・マカロニサラダ・きゅうりとパインの酢の物 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ミートボール・卵焼き・ミニトマト・ふきとあげの煮物・牛乳 | ご飯・味噌汁・野菜炒め・卵焼き・はちみつポテト・卵焼き・ミニトマト・牛乳 | ご飯・味噌汁・いくら・ごぼうと挽肉きんぴら・白菜と豆腐の卵とし・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・はちみつポテト・大根・人参・ひじき煮・ほうれん草胡麻和え・みかん・牛乳 | ご飯・味噌汁・にら卵とし・数の子・じゃが芋天かま煮・牛乳 | | |
| 昼 | ご飯・味噌汁・焼魚・餃子・ナムル・生野菜サラダ・煮りんご | ご飯・味噌汁・豚肉と野菜生姜煮込み・野菜サラダ・かぼちゃ煮物・バナナ・パインヨーグルトあえ | ご飯・かき玉汁・天ぷら(えびかき揚げ、南瓜、なす、椎茸)・にしん漬・青梗菜ともやしの炒め | ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・あさりスパゲティー・なす揚げ浸し・バナナ・マスカット | ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(ブロッコリー、トマト添え)・野菜炒め・柿 | | |
| 夕 | ご飯・味噌汁・きんちゃく煮・白菜と豚肉の酒蒸し(ボン酢たれ)・茄子漬 | ご飯・味噌汁・さんま塩焼き・じゃが芋そぼろ煮・長いもとじゅんさい酢物・漬物 | ご飯・豚汁・鶏照り煮・冷奴・大根ときゅうりの甘酢・ぶどう | ご飯・味噌汁・鯖竜田揚げ・大根・人参・鶏の味噌煮込み・伊達巻 | うなぎ混ぜご飯・味噌汁・さつま芋煮・金平ごぼう・ごま豆腐 | | |