

グループホームアウル 9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
朝			ご飯・みそ汁・かぼちゃ煮・しゅうまい・玉子豆腐・牛乳	ご飯・みそ汁・肉団子と茄子のあんかけ・豚肉と白菜の炒め物・レタスとシーチキンのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・いんげんとしらたきの煮物・かぼちゃ団子・生野菜と卵のサラダ・たら昆布・梅干・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶと天かまの煮物・ミートオムレツ・海苔の佃煮・ラフランス・牛乳	ご飯・コンソメスープ・揚げポテマヨ・さつま芋甘煮・マカロニサラダ・牛乳
昼			カレーライス・スープ・長芋のサラダ・梨	いなり寿司・ソーメン汁・豚肉とチンゲン菜の炒め物・白菜ときのこの和え物	ご飯・みそ汁・かぼちゃそぼろあんかけ・ほうれん草なめたけ和え・豚丼	ご飯・みそ汁・ロールキャベツ・長芋ときゅうりのサラダ・煮豆	親子丼・みそ汁・大根と天かまの煮物・フルーツ
夕			ご飯・みそ汁・ふきと天かまの煮物・豆腐の野菜炒め・きゅうり漬け	ご飯・みそ汁・肉じゃが・イカと白菜の中華風・しその実	ご飯・みそ汁・回鍋肉・ニラ玉・春雨サラダ	ご飯・みそ汁・ジンギスカン唐揚げ・長芋の揚げ物・里芋とごま豆腐のごま和え・ラーメンサラダ・桜大根	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・ごぼうと挽肉の炒め煮・さつま芋サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁・ソーセージとズッキーニのケチャップ炒め・チーズ入りスクランブルエッグ・レタスとハムのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ほうれん草ごま和え・梅昆布・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ベーコンエッグ・ごま豆腐オクラのせ・もずく酢きゅうり・レタスとトマトのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・白菜と人参の煮物・しゅうまい・筍きんぴら・水菜、チーズ、はんぺん、トマトのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・肉じゃが・きゅうり、わかめ、ふ、みかんの酢の物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・さつま芋甘煮・ちくわと野菜の煮物・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・桜えびとキャベツのお好み焼き風・焼茄子・ハンパンジー・海苔の佃煮・牛乳
昼	ご飯・海鮮シチュー・キャベツのステーキ・しその実・メロン	ご飯・みそ汁・あんかけカニ玉・茄子とピーマンの炒め煮・漬物・ぶどう	牛丼・みそ汁・かぼちゃとさつま芋の煮物・ささぎピーナッツ和え	ご飯・玉子スープ・シチュー・はんぺん炒め煮・中華サラダ	おにぎり・具だくさん塩ラーメン・かぼちゃ甘煮・漬物・フルーツヨーグルト	親子丼・みそ汁・ほうれん草なめたけ和え・ポテトサラダ・ぶどう	ご飯・みそ汁・鮭ムニエル・トマト・イカとわかめの酢みそ和え・椎茸めかぶ
夕	ご飯・豚汁・サバ竜揚げ・じゃがいも塩ゆで・子と和え	ホタテ炊き込みご飯・みそ汁・天ぷら・ほうれん草ごま和え・大根梅肉和え	ご飯・みそ汁・豚肉と野菜のごまみそ炒め・アスパラとトマトのみそマヨ・天かま	ご飯・みそ汁・さんまフライ・あんかけ野菜・ほうれん草なめたけ和え・ミニトマト	ご飯・みそ汁・茄子、ピーマン、挽肉のみそ炒め・芋がらとトマトの和え物・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭の西京漬)・カブと天かまの煮物・ホッキサラダ・ブロッコリーとトマトのサラダ	ご飯・みそ汁・ミートローフ・人参グラッセ・ポテトサラダ・切干大根
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁・大根と人参のそぼろ煮・レタスとトマトのサラダ・煮豆・昆布巻・牛乳	ご飯・みそ汁・さつま芋ともつち揚げの煮物・きのこサラダ・大根おろし筋子と和え・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃと人参の煮物・もやし、ハム、きゅうりの和え物・しゅうまい・くるみじゃこ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・かぼちゃ煮・玉子焼き・牛乳	ご飯・みそ汁・炒めそば・鶏肉、大根、人参の煮物・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・肉じゃが風煮・伊達巻・しらすおろし和え・漬物・バナナ・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・もやし、ベーコン、ハムの炒め物・削り節昆布・大福豆・牛乳
昼	チキンライス・コンソメスープ・白菜の和え物・パイン	カレーライス・ニラ玉スープ・シーチキンと春雨のサラダ・バナナとみかんのヨーグルト和え	ハヤシライス・みそ汁・ラーメンサラダ・昆布巻	ご飯・シチュー・エビフライ・コロッケ・キャベツ・ほうれん草と白菜のなめたけ和え・漬物・パイン	ご飯・みそ汁・長芋の煮物・肉巻きポテト・玉子サラダ	中華丼・みそ汁・海老とピーマンの炒め物・椎茸ときゅうりの酢の物・漬物	おにぎり・天ぷらうどん・わかめとちくわの酢の物・ワイン漬けたくわん
夕	ご飯・みそ汁・コロッケ・煮物・あげ納豆・トマト・レタス	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・麻婆春雨・サラダ	ご飯・みそ汁・きのこソースかけ和風ハンバーグ・フライドポテト・マカロニサラダ・柿	ご飯・みそ汁・サーモン蒸し焼き・大根おろしポン酢和え・キャベツとひじきの煮物・春菊ピーナッツ和え	栗ご飯・みそ汁・サバみそ煮・イカと茄子のトマト煮・玉子焼き	ご飯・みそ汁・きのこあんかけハンバーグ・じゃがいもと天かまの煮物・ごぼうサラダ	ご飯・ポトフ・春巻き・茄子とエリンギの炒め物・梅干サラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁・かぼちゃとさつま芋の煮物・きゅうりとわかめの酢の物・玉子豆腐・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき煮・ミートオムレツ・梅干・牛乳	ご飯・鶏団子汁・茄子と天かまの煮物・マカロニトマト煮・しゅうまいとらっきよの甘酢煮・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、天かまの煮物・キムチもやし・煮豆・レタスとトマトのサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじきの炒め煮・目玉焼き・里芋ごま和え・ポターージュプリン・牛乳	五目釜飯・みそ汁・ミートボール・ポテトシーチキンサラダ・松前漬・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(赤魚)・オムレツ・ジャーマンポテト・煮豆・牛乳
昼	赤飯・そうめん汁・刺身(マグロ・サーモン・ホタテ・海老)・ほうれん草シーチキン和え・フルーツ缶	《出前》 天ぷら定食・みそ汁	ウインナーカレー・ニラ玉スープ・マカロニサラダ・漬物・バナナヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・麻婆豆腐・カニカマのとびっこ和え・さつま芋サラダ	ベジタブルキーマカレー・玉子と春雨のスープ・トマトとレタスのサラダ・らっきょう・ぶどう	赤飯おむすび・ニラ玉スープ・焼そば・もずく酢・キムチ・ぶどう	二色丼・みそ汁・海老のケチャップ炒め・レタス、チーズ、ハムのごまサラダ
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(ソイ西京漬)・ほうれん草とホタテ貝柱の炒り豆腐・煮豆・スイカ	牛丼・みそ汁・ほうれん草とびっこ和え・きのこあんかけ・さつま芋	ご飯・みそ汁・焼魚(干ホッケ)・肉じゃが・ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・かぼちゃの煮物・イカとねぎの酢みそ和え・ふりかけ	親子丼・みそ汁・マカロニサラダ・漬物	ご飯・みそ汁・麻婆豆腐・かぼちゃの煮物・メンマ中華煮・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・さつま芋の煮物・白菜の和え物・ニラ玉
	27	28	29	30			
朝	ご飯・みそ汁・切干大根・わかさぎ甘露煮・かいわれ大根、トマト、ハムのサラダ・いちごソースかけヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(トラウト照り南蛮)・かぼちゃの煮物・漬物・フルーツ缶・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶの煮物・なすとピーマンのみそ炒め・玉子豆腐・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭西京漬)・玉子焼き・ししやも佃煮・漬物・牛乳			
昼	イカフライ丼・かぼちゃ汁・大根の煮物・人参グラッセ・水菜と大根のサラダ	ご飯・ポトフ・鶏ザンギ・レタス・トマト・春雨サラダ・場難ヨーグルト	ホタテピラフ・サーモンシチュー・マカロニサラダ・ぶどう	クリームスープ・パスタ・コンソメスープ・かぼちゃサラダ・柿			
夕	ご飯・みそ汁・さんま煮付・夕顔の煮物・マカロニサラダ・小松菜漬	ご飯・みそ汁・豚ジンギスカン・大根とシーチキンの煮物・コーンバター・ほうれん草なめたけ和え・ぶどう	親子丼・みそ汁・煮物・白菜とオクラのお浸し	ひつまぶし丼・みそ汁・いんげん入り肉じゃが・ほたて卵とじ・イカオクラ			