

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	
朝				ご飯・味噌汁・べつたら漬 け・かぶと天カマの煮物・ 甘塩鮭・煮豆	栗ご飯・味噌汁・かすべ の煮付・南瓜サラダ・なま す	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ 胡瓜入梅納豆・ツナ入玉 子焼き・くるみじゃこ・しな ちくとレタスの炒め物	ご飯・味噌汁・茄子とピー マンのチーズ焼・ごぼう のひき肉炒め・ベーコン とインゲンの炒めもの	
昼				ジャージャー麺風ひやむぎ・ つくねのネギ焼き・も ずくの和え物・お吸い物	ご飯・ポトフ・豚ジンギス カン(フロココリー添)・春 雨サラダ・フルーツヨーグル ト	ひじきと竹の子の炊き込 みご飯・肉団子の豚汁 風・インゲンのピーナッツ 和え・野菜サラダ・フライ ドポテト・りんご	稲荷寿司・味噌汁・チン ジャオロース・こふき芋	
夕				カレーライス・コンソメ スープ・ラーメンサラダ・ みかんヨーグルト	親子丼・味噌汁・ハムと 胡瓜の春雨サラダ・ちり めんじゃこの佃煮・玉子 豆腐	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ タラコスパゲティサラダ・ アスパラベーコン・たくあ ん	ご飯・味噌汁・さんまの塩 焼き・茄子とピーマンの 味噌炒め煮・ラーメンサ ラダ・野菜菜昆布	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝	ご飯・豆腐入舞茸スー プ・ピーマンとベーコンの カルボナーラ・人参・人 参と玉ねぎと胡瓜のサラ ダ・ヨーグルト掛けバナナ	ご飯・味噌汁・納豆・瀬戸 の華佃煮・ハーブチキン サラダ・たくあん・南瓜汁 粉	ご飯・味噌汁・たらの味 噌漬け焼・山菜おろし・ほ うれん草と竹輪の炒め物	ご飯・味噌汁・玉子入り納 豆・卵豆腐・鶏肉と人 参と大根の煮物・一口さ つま芋	ご飯・味噌汁・おろしきの こしぐれ・胡瓜の中華くら げ和え・煮豆・野菜と肉 団子のスープ煮・温室み かん	ご飯・味噌汁・茄子とキャ ベツとウズラのカレー炒 め・大豆昆布佃煮・ふき と揚げとナルトの炒め煮	ご飯・味噌汁・たらの西 京焼き・白滝と竹輪とシメ ジの炒め煮・伊達巻・小 海老の佃煮	
昼	きのこ野菜そば・ゴボウ サラダ・茄子入麻婆春 雨・ぶどう	中華丼・味噌汁・エビ餃 子・いんげんのピーナツ ツ和え・心太	ご飯・とろろそば・おろし ハンバーグ・ゴボウサラ ダ・フルーツみつ豆	焼きそば・鮭ワカメの俵 にぎり・にらのコンソメ スープ・春雨サラダ・みか んと桃のヨーグルト	エビ天丼・味噌汁・ポテ トサラダ・もやしといんげ んの酢の物・たくあん	おにぎり・豚汁・ウイン ナー・肉団子・南瓜天・コ ロッケ・おから・かまぼこ ・ポテトサラダ・さつま芋 ・胡瓜とみかんの酢物	カルボナーラ・コンソメ スープ・ジャーマンポテ ト・胡瓜とオホーツクとら げの中華サラダ	
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ ・にらの玉子とじ・マカ ロニサラダ	ご飯・味噌汁・鮭の西京 焼・炒め納豆・おくらと胡 瓜のトピッコ和え・昆布巻 き・キウイ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ 水菜のサラダ・さつま揚 げとふきの白滝炒め・り んごとみかんのヨーグル ト	ご飯・味噌汁・煮こみハ ンバーグ・さつま芋・サ ラダ・バナナ入フルー チェ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐 ・なると竹輪と大根の煮 物・白菜のきのこしぐれ 和え・たくあん	ご飯・春雨スープ・油淋 鶏・茄子とピーマンの揚 げ浸し・アスパラのゴマ 和え・たくあん	牛丼・味噌汁・玉子豆腐 ・ワカメと胡瓜の酢物	
	12	13	14	15	16	17	18	
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ス コッチエッグ・昆布佃煮・ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人 参と天カマの煮物・トマト と胡瓜のサラダ・ゴマ昆 布・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜 煮・レタスとワカメとトマト のサラダ・パイン入イチゴ ヨーグルト	ご飯・味噌汁・里芋煮・ ソーセージ入スクラン ブルエッグ・佃煮	ご飯・味噌汁・納豆・胡瓜 ともずくの酢物・竹の子と 天カマの煮物・ベーコンと 野菜のオイスターソース 炒め	ご飯・味噌汁・鮭の照焼・ 胡瓜入納豆・さつま芋の 甘露煮・紅じゃこ・大根と ナルトの煮物	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ 焼鮭・うずらとハムと水菜 のサラダ・南瓜の豆煮	
昼	ハンバーグカレー・しめじ と小松菜のスープ・ゆで 卵と水菜とトマトのマヨサ ラダ・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・茄子の肉 巻きおろしポン酢掛・春 雨サラダ・こふき芋	玉子のせハヤシライス・ 味噌汁・竹の子と豚しゃ ぶの和え物・枝豆・寒天 ゼリー	ご飯・舞茸の玉子とじ スープ・油淋鶏・麻婆茄 子・煮豆・バナナと黄桃 ゼリー	稲荷寿司・そうめん汁・天 ぶら(海老・ピーマン・エ リンギ)・南瓜と里芋のそぼ ろ煮・キウイフルーツ	フワフワ玉子のセドライ カレー・味噌汁・タラコス パ・黒蜜フルーツみつ豆	豚玉丼・味噌汁・エビチ リ・松前漬・いんげんのゴ マ和え・フルーツヨーグル ト	
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ 蒸じゃが・小松菜の白和 え・ピーマンと茄子の煮 浸し	ご飯・豚汁・たらの味噌 漬焼き・マカロニサラダ・ アスパラのゴマ和え	ご飯・味噌汁・豚肉とキャ ベツの中華炒め・きんぴ らごぼう・煮豆・りんご	ご飯・味噌汁・さんまの蒲 焼・ほうれん草のしらす 和え・もやしのタラコ和 え・味噌おでん	ご飯・味噌汁・から揚げ (水菜と胡瓜とキャベツ 添)・茄子と胡瓜のなめ 茸和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・おでん(大根・天カマ ・玉子)	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼 ・昆布巻・ジャーマンポテ ト・小松菜のシーチキン 和え	
	19	20	21	22	23	24	25	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・ 大福豆・いんげんのゴマ 和え・紅じゃこ・一口昆 布	ご飯・味噌汁・ハムエッ グ・大根と人参と竹輪の 煮物・水菜とオホーツク の酢の物・豆腐の冷やし あんかけ	ご飯・味噌汁・ふきとひじ きの煮物・ゴボウサラダ・ 納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ ふきのきんぴら・ベーコン と青梗菜の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじきと揚 げと白滝の煮物・ポテト サラダ・ほうれん草のゴ マ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉のトマ ト煮・味噌おでん(大根・ 水菜と油揚げの煮浸し・大 福豆の煮豆)	ご飯・味噌汁・鶏肉と大 根の煮物・納豆・わかさ ぎの甘露煮・キウイフ ルーツ	
昼	天ぶらうどん・シーチキン サラダ・フルーツヨーグル ト	握り寿司・海老天そば・ 味噌汁・茶碗蒸し	ご飯・シチュー・コロッケ ・トマトと胡瓜と南瓜のサラ ダ・フルーツポンチ	炊き込みご飯・ひやむぎ 汁・紅じゃこ・おふくろ煮 ・昆布の佃煮・茄子とピー マンのそぼろ炒め	ご飯・ポトフ・煮こみハ ンバーグ・さつま芋サラダ ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・茄子とピー マンのおろし揚げ浸し・豚 肉のポテト焼き・玉子豆 腐・グリーンサラダ・スイ カ	稲荷寿司・あんかけそ ば・胡瓜とワカメの酢の 物・杏仁フルーツ・たくあ ん	
夕	ご飯・コンソメスープ・鶏 肉とシメジのトマト煮込 み・南瓜のサラダ・バナ ナ入フルーチェ	三色丼・鶏団子の味噌 汁・ひじきと人参と天カマ の炒め煮・マカロニサラ ダ	ご飯・味噌汁・メンチカツ ・茄子の肉味噌炒め・麻婆 春雨・ポテトサラダ	ご飯・ポトフ・豚ジンギス カン・トマト・アスパラのゴ マ和え・ワカメと胡瓜とオ ホーツクの酢の物	ご飯・すり身汁・焼つば鯛 ・ヤーコン入筑前煮・竹輪 とワカメと胡瓜の酢味噌 和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ もやしの炒め物・ふきの 金平・たくあん	ご飯・鶏ゴボウ汁・ほうれ ん草のゴマ和え・鮭のバ ター焼・漬物・梨	
	26	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・大根と人 参と天カマの煮物・胡瓜 とワカメとハム入ラーメ ンサラダ・つくねとキムチの 玉子とじ	ご飯・味噌汁・切干大根・ 紅じゃこ・シーチキンサラ ダ・紫蘇南蛮	ご飯・味噌汁・金平ごぼ う・カレーハンペン(水菜 ・トマト添)・煮豆・ミート ボール・たくあん	ご飯・味噌汁・プレーンオ ムレツ・そいの照焼・小松 菜と油揚げの煮浸し・大 福豆の煮豆				
昼	カレーライス・白菜スー プ・春雨サラダ・フルーツ カクテル	きのこうどん・三つ葉と人 参の玉子とじ・ふきと天カ マの炒め物・フルーツ ヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ 南瓜の煮物・胡瓜とカニ カマともずくの酢の物・フ ルーツヨーグルト					
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋の 煮物・牛肉とピーマンの 炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・目抜き の西京焼・ほうれん草の白 和え・舞茸と竹の子の玉 子とじ	親子丼・味噌汁・マカロ ニサラダ・茄子と春雨の麻 婆風・たくあん					