

グループホームアウル 9月 山ユニット 献立表

	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 ・お吸い物 ・天カマ焼き ・オホーツクときゅうりのサラダ ・キノコとエビのケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・長芋と豚肉のオイスターソース炒め ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・中華春雨 ・サバの味噌煮 ・お多福豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮豆 ・ソーセージと玉ねぎのオイスターソース炒め ・サラダ ・プリン ・しらす入り大根おろし
昼				・カレーライス ・えのきスープ ・南瓜 ・アスパラ	・牛丼 ・味噌汁 ・ホウレン草とちくわのお浸し ・ポテトサラダ ・うずら豆	・ご飯 ・南瓜のかぼち団子汁 ・ニシンの小松菜和え ・酢豚風炒め物	・二色丼 ・味噌汁 ・春雨とハムのマヨネーズサラダ ・揚げ出し豆腐
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・焼き餃子(サラダ付) ・ホウレン草のなめ茸和え ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッキサラダ ・フキのあんかけ ・五目風焼き肉セット	・ご飯 ・味噌汁 ・五目焼きビーフン ・菜の花漬 ・鶏肉の生姜焼き	・親子丼 ・味噌汁 ・いんげんと天カマの洋風煮物 ・サラダ ・ゼリー
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・フキと豚肉の煮物 ・キャベツとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ナスのいらず ・こんぶ豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ポロニアソーセージ炒め ・マーボー春雨 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンとソーセージの炒め物 ・根菜煮付け ・スクランブルエッグ ・煮豆 ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスの揚げ煮 ・からあげ ・きゅうりとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おから ・カボチャとさつまいもの甘煮 ・スパゲッティー ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスと鶏肉の甘酢炒め ・卵焼き ・昆布の佃煮
昼	・チャーハン ・スープ ・サラダ ・しらすの和え物	・ハヤシライス ・味噌汁 ・南瓜 ・ケーキ	・栗ごはん ・肉うどん ・松前漬 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・魚、ナス、ピーマンの味噌炒め ・鶏の甘酢あんかけ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・サバの味噌煮 ・もやし、人参、ニラのナムル ・長芋ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・コーンのつつみ揚げ ・カボチャとさつまいもの甘煮 ・サラダ ・切り干し大根	・ご飯 ・スープ ・柔らか串カツ(サラダ付) ・マカロニのケチャップ炒め ・海老のマヨネーズ炒め
夕	・混ぜご飯 ・お吸い物 ・じゃがいもとひき肉の洋風あんかけ煮物 ・ムニエル ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマのぬか漬 ・ナスの炒め物 ・さつまいものサラダ ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・フライドポテト ・サラダ ・人参グラッセ	・ご飯 ・味噌汁 ・魚、ナス、ピーマンの味噌炒め ・きゅうりの漬物 ・ほたてのひじき煮	・ご飯 ・味噌汁 ・サバと野菜の和え物 ・焼き肉風野菜炒め ・フルーツの盛り合わせ	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・魚 ・いんげんの肉巻き ・小松菜の和え物 ・竹の子のとき煮	・カレーライス ・ニラと卵のスープ ・キャベツのカニカマのサラダ ・フルーツ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ナスと豚肉の重ね蒸し ・きゅうりと長芋の酢の物 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ焼き ・カニ玉 ・豚野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ハム焼き ・スクランブルエッグ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・目玉焼き ・ピーマンの炒め物	・ご飯 ・きのこ汁 ・春雨 ・白菜のお浸し ・フキの卵とじ ・煮豆 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・シーチキンサラダ ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん焼き ・目玉焼き ・ポテトサラダ ・ウィンナーきのこ炒め
昼	・かば焼き鶏丼 ・味噌汁 ・竹の子、こんにやく、油揚げの煮物 ・きゅうりのしょうゆ漬 ・フルーツ	・ピラフ ・キャベツのスープ ・鶏のピカタ ・水菜のサラダ ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマのから揚げ(サラダ付) ・ポテトサラダ ・おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮付け ・ホウレン草のなめ茸和え ・白菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ポテトベーコン ・みそ漬	・ご飯 ・味噌汁 ・カボチャのコロッケ ・イカときゅうりのマヨネーズサラダ ・生野菜盛り合わせ	・チャーハン ・豚汁 ・白菜の胡麻和え ・ホワイトアスパラ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・天カマとちくわのゴマ炒め ・三つ葉のお浸し	・ちらし寿司 ・しじみの味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・いり豆腐 ・きゅうりと天カマの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼肉 ・肉じゃが ・ささぎのマヨネーズ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・おぐらの和え物 ・鶏肉となすの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身 ・ベーコン入り卵焼き ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・スープ ・鶏肉の蒸し焼き ・温野菜 ・煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・きんちゃく煮 ・酢豚風炒め ・ナムル
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・スープ ・ナスの蒸し焼き ・ニラと豚肉の卵とじ ・ソーセージ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ホウレン草の卵和え ・なめ茸と野菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・ホウレン草の胡麻和え ・きゅうりの酢の物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・すき焼き風煮物 ・ハイン	・ご飯 ・味噌汁 ・サバ焼き ・ブロッコリー ・スクランブルエッグ ・ミートボール	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・納豆 ・アスパラ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん焼き ・ホウレン草と牛肉の炒め物 ・ポテトサラダ ・フルーツヨーグルト
昼	・お弁当	・松茸ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ ・きゅうりの和え物	・ご飯 ・きのこそば ・長芋と豚肉の炒め物 ・ブロッコリーとカニカマのマヨネーズ和え	・ご飯 ・スープ ・海老クリームコロッケ ・フライドポテト ・シーチキンサラダ	・おにぎり ・味噌汁 ・ミートスパゲッティー ・サンマのサラダ ・かぼちゃの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚じゃぶサラダ ・ジャガイモとベーコンの味噌バター炒め ・きゅうりと長芋の酢の物 ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の酢豚 ・シーチキンサラダ ・なめこと大根の和え物
夕	・肉そば ・うま煮 ・野菜の揚げ物 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・サラダ ・イカと大根の煮物	・牛丼 ・味噌汁 ・スパゲッティーサラダ ・長芋ときゅうりの和え物	・カレーライス ・キャベツのスープ ・サラダ ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・野菜サラダ ・洋風鶏じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・ニラ玉 ・昆布豆 ・ナスとピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・サバ焼き ・中華風焼き肉 ・中華風海老玉あんかけ
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 ・スープ ・ベーコン焼き ・卵焼き ・ウィンナーのグラタン ・もも	・ご飯 ・シチュー ・切干大根のサラダ ・納豆 ・ぬか漬サンマ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッけ焼き ・豚肉と白菜の蒸し煮 ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・ニラと卵の炒めもの ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールのあんかけ ・サラダ ・スクランブルエッグ		
昼	・天そば ・煮豆 ・長芋の千切り	・煮込みうどん ・ミモザサラダ ・フキと天カマのきんぴら ・ゴナ風味炒め	・カレーライス ・スープ ・長芋のカツオ和え ・サラダ	・ご飯 ・スープ ・からあげ ・サラダ ・味噌田楽	・ご飯 ・小松菜のスープ ・クリームシチュー ・マカロニのサラダ		
夕	・ご飯 ・なめこ汁 ・レバニラ炒め ・煮物 ・ハイン	・ご飯 ・ポトフ ・ひじきとこんにやくの煮物 ・水菜とトマトのサラダ	・栗ごはん ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・信田巻き ・ニラのお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のピカタ ・長芋のサラダ ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・煮豆 ・大根、鶏肉、椎茸の煮物		