

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
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・青ひらすの照りつけ ・天ぷらと大根の煮物 ・もやしとハムの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京焼き ・茄子とピーマンの炒め物 ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・めぬきの焼き物 ・フルーツ
昼					・生ちらし ・そば ・天ぷら ・茶碗蒸し	・五目ちらし ・味噌汁 ・鶏の漬け焼き ・ホタテのサラダ ・フルーツ	・3色丼 ・味噌汁 ・肉じゃが ・あんかけ豆腐 ・胡瓜とカニカマの酢の物
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ニラの卵とじ ・トマトのサラダ	・カレーライス ・スープ ・南瓜のしょうゆあんかけ ・サラダ	・栗ごはん ・味噌汁 ・冷しゃぶ ・ピーマンのみぞれがけ ・ホウレン草のお浸し
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のデミグラスソース ・ホウレン草の卵とじ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの西京焼き ・野菜とウインナーの炒めもの ・胡瓜とハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉と野菜の炒めもの ・赤貝のサラダ和え ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎとベーコンの炒めもの ・しめじと豚肉の卵とじ ・ホウレン草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖焼き ・煮豆 ・もやしの卵とじ ・胡瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・もやしのサラダ ・おから	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの照り焼き ・ウドのきんぴら ・カニ玉 ・さつまいも
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこのおろしハンバーグ ・春雨サラダ ・フキのナムル炒め	・海老ピラフ ・スパゲティー ・サラダ ・ジャガイモスープ	・ご飯 ・味噌汁 ・芋の煮っ転がし ・フキと竹輪の煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・カニカマの天ぷら ・すき焼き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と竹輪の味噌炒め ・鶏のから揚げ ・胡瓜の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・しめじと肉の卵とじ ・小松菜の白和え ・白身魚の焼き物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のロール巻き ・南瓜の含め煮 ・舞茸の白和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこのクリームソース和え ・ふるふき大根 ・白身魚のフライ	・牛丼 ・味噌汁 ・ニラ入り玉子焼き ・カニカマと胡瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のピカタ ・もやしのサラダ ・大根と竹輪のおでん	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・ポテトサラダ ・キノコの煮びたし ・みぞれ和え ・イチゴのゼリー	・五目ちらし寿司 ・味噌汁 ・赤魚の粕漬け ・フキと天カマの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜のオイスターソース炒め ・シーチキンのサラダ ・フキと天カマの煮物	・ハヤシライス ・スープ ・ハムと玉ねぎのボン酢和え ・わかめのシーチキンがけ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の炒めもの ・玉ねぎ入り天ぷら ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・カニサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・サワラの西京漬け ・白菜のなめ茸和え ・マーボー豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・スズキのねぎ塩焼 ・山菜のしょうゆ漬 ・餃子	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・黒豆 ・目玉焼き ・春雨の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・スズキの塩焼き ・マーボー茄子 ・わらびの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・油子のねぎ塩焼 ・ホウレン草のお浸し
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・天カマのきんぴら ・もやしと白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・スパゲティーサラダ ・ホウレン草の白和え ・竜田揚げ	・ちらし寿司 ・そば ・天ぷら ・茶碗蒸し	・豆ご飯 ・味噌汁 ・ホイコーロー ・野菜と天カマの炒めもの ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ・白菜のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の丸天の味噌炒め ・豚肉と玉ねぎの炒めもの ・胡瓜とわかめの酢の物	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・マカロニサラダ ・梨
夕	・鶏丼 ・味噌汁 ・サラダ ・キノコのとえ物	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の挟み揚げレタス添え ・ソイの照り焼き ・大根おろし、しし唐のつけ合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とジャガイモの煮物 ・春雨のサラダ ・秋刀魚の梅煮	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と人参の煮物 ・塩鶏のごま醤油漬 ・ウインナーのシーチキン和え	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの山かけ ・イカの刺身 ・ポテトサラダ ・しらすのおろし和え ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・ジャガイモのきんぴら ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・わかめと人参のとえ物 ・トマト
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの照り焼き ・野菜の炒めもの ・ささみのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・マーボー春雨 ・白滝と胡瓜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・油子の焼き魚 ・わかめと人参の和え物 ・ホウレン草の白ゴマ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・竹輪とあさりの煮物 ・メバルの糠漬 ・納豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・鯖の焼き物 ・胡瓜と竹輪のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・鶏の照り焼き ・スパサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・酢の物 ・茄子とピーマンの卵とじ ・ヒラス焼き
昼	・オムライス ・スープ ・イカの酢味噌 ・ブドウ	・ちらし寿司 ・天ぷら ・そば	・ひじきご飯 ・ジャガイモスープ ・和風から揚げ ・サーモンの燻製 ・胡瓜と竹輪の塩もみ	・ご飯 ・味噌汁 ・レタスと竹輪のサラダ ・豚肉としめじのマヨネーズ炒め ・煮物	・ご飯 ・温そーめん ・マカロニのサラダ ・フキと天カマの胡麻風味炒め ・フルーツ寒天	・赤飯 ・味噌汁 ・茄子のあんかけおろし ・棒棒鶏 ・白菜のつけもの	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・豚しゃぶサラダ ・ホウレン草の胡麻和え ・梨
夕	・カレーライス ・スープ ・南瓜の含め煮 ・白菜とベーコンの煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ミートスパゲティー ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムサラダ ・天ぷら ・茄子と肉の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のあんかけ ・大根の胡麻サラダ ・わかめの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・コロッケ ・ホウレン草の白和え	・舞茸ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風マーボー春雨 ・白菜のお浸し ・キャベツの辛味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと天カマの煮物 ・マーボー茄子 ・白菜のお浸し
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナー焼き ・煮物 ・煮豆 ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ネギ入り玉子焼き ・キャベツの炒めもの ・鮭焼き	・ご飯 ・ワンタンスープ ・ベーコン入り玉子焼き ・玉ねぎの炒めもの ・豚肉といんげんの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・マーボーキノコ ・煮豆 ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と椎茸のあんかけ ・棒棒棒鶏 ・鮭のハラス ・茄子としめじの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・サラダ ・ベーコンとホウレン草の炒めもの	
昼	・ご飯 ・けんちん汁 ・ヒレかつ ・ピーマンのふじっこ合え ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・ホウレン草の白和え ・酢豚	・ご飯 ・ ・鶏肉のすき焼き ・インゲンと舞茸の胡麻和え ・リンゴの甘煮	・栗ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の塩焼き ・キャベツのオイスターソース炒め ・フキと厚揚げの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・海老チリ ・パプリカのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこのホワイトソースがけ ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・サラダ	
夕	・カレーライス ・レンコンのきんぴら ・豆腐スープ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・もやしのお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜のお浸し ・海老重 ・チキンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・煮物 ・ホウレン草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・煮物 ・胡瓜とカニカマのサラダ	・ご飯 ・シチュー ・白身魚のフライ ・玉子サラダ	