

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
朝							ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・南瓜煮・ほうれん草焼・桃ヨーグルト
昼							ご飯・味噌汁・コロケ・山菜と竹輪の煮物・大根の梅肉和え
夕							ご飯・味噌汁・南瓜の甘煮・かすべと鶏肉のフライ・さつま芋の天ぷら・春雨サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	舞茸とほっけの炊込ご飯・お吸物・おでん・胡瓜と塩昆布の和え物・ウインナー入スクランブルエッグ	ご飯・ワカメと玉子のスープ・ひじき煮・マカロニとキャベツのナポリタン・一夜干しほっけ焼・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉子焼・キャベツとトマトとコーンのサラダ	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまと鶏ひき肉の煮物・ほうれん草の胡麻和え・鯖の西京漬焼	ご飯・味噌汁・南瓜煮・梅サラダ・白菜蒸し・メロンヨーグルト	ご飯・味噌汁・秋刀魚の生姜焼・ベーコンエッグ・胡瓜と塩昆布の和え物・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・焼鯖・昆布巻・伊達巻・刺身かまぼこ
昼	親子丼・味噌汁・キャベツの梅肉和え・杏仁フルーツ	にぎり寿司(まぐろ・サーモン・海老・帆立・トビッコ・ひらめ)・玉子	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・鶏肉・ピーマン・オホーツク・エリンギ)・マカロニサラダ・すいか	ハンバーグカレー・ニラ玉スープ・水菜サラダ・苺ヨーグルト	親子丼・味噌汁・胡瓜の生酢・めんたいラーメンサラダ・メロン	讃岐きつねうどん・稲荷寿司・大学芋・キャベツの梅肉和え・たくあん	豚丼・味噌汁・ワカメと胡瓜の酢の物・マカロニサラダ
夕	マグロの漬丼・味噌汁・南瓜の鶏そぼろあんかけ・青梗菜と舞茸の中華風炒め・ブルー	カレーライス・舞茸スープ・春雨とワカメの酢の物・黄桃	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・パインアップル	ご飯・すり身汁・人参と茄子の肉巻・青梗菜とシーフードのあんかけ風・さつま芋	三色丼・味噌汁・大根の海老あんかけ・白滝と野菜の和え物	ご飯・味噌汁・茄子と胡瓜の味噌炒め・麻婆豆腐・子和え	ご飯・味噌汁・おでん・鱈のから揚げ甘酢あんかけ・ブロッコリーとトマトのサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	鮭ときのこの炊き込ご飯・味噌汁・胡瓜と中華クラゲの和え物・たらこ昆布・キウイとバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鱈と白菜の煮物・ポテトサラダ・焼ウインナー	ご飯・味噌汁・焼鯖・いんげんの胡麻和え・白菜とツナのポン酢和え	シーフードピラフ・玉子スープ・ポテトサラダ・さつま芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・焼鯖・ほうれん草サラダ・煮物	鮭ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・ホワイトアスパラとシーチキンのサラダ・めかぶ・マンゴとイチジクのゼリー	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・水菜とチキンのサラダ・天かまとフキの炒め物・南瓜煮
昼	キーマカレー・ポトフ・水菜のサラダ	そば・稲荷寿司・冷奴・漬物	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・たくあん	ミートスパゲティ・ワカメスープ・いんげんの胡麻和え・ハムと胡瓜のサラダ・白桃のオレンジジュース漬	外食: ラーメンアウル: のり弁当	牛丼・うどん入お吸物・もずくと胡瓜の和え物・すいか	カレーうどん・おにぎり・胡瓜と水菜のサラダ・漬物・バナナとみかん入フルーツ
夕	ソースカツ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	ご飯・玉子スープ・鶏肉と野菜のトマト煮こみ・スパゲティサラダ・黄桃杏仁	ご飯・コンソメスープ・トマトの煮込みハンバーグ・サラダ・キウイと黄桃のカクテルフルーツ	チーズチキンカツ丼・味噌汁・胡瓜とワカメの酢の物・バナナ入フルーツあんみつ	ご飯・クリームシチュー・南瓜煮・もやしとハムの中華風炒め・焼茄子	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・揚げと小松菜の煮浸し・なま酢・塩辛	ご飯・ニラ玉スープ・鶏の照焼き・ラーメンサラダ・冷奴
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・焼鯖・ズッキーニの浅漬	炊き込ご飯・味噌汁・ささみと胡瓜の梅肉和え・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・紫蘇の実入納豆・サーモンの西京焼	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子焼・チキンサラダ・杏仁フルーツ	舞茸ご飯・味噌汁・秋鮭のチーズ焼・ひじき煮・伊達巻・紫蘇の実漬	ご飯・御吸い物・じゃが芋の挽肉炒め・焼ほっけ・金時豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・里芋の煮つがし・ツナ入りスクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼
昼	豚丼・白菜と春雨のスープ・長芋の梅肉和え・小松菜のシーチキン和え・茶どろ	梅紫蘇おにぎり・冷し中華・カニクリームコロケ・べつたら漬・洋梨	帆立かき揚げ冷麦(大根おろし添)・胡瓜とえのき茸の酢の物・南瓜の甘煮・黄桃と白桃	クリームパスタ・ハンペンとハムのサラダ・コンソメスープ・ゼリー	生ちらし寿司・味噌汁・厚焼玉子・煮しめ・きんぴらごぼう	焼うどん・舞茸スープ・おにぎり・紫蘇の実漬・カクテルフルーツ	ご飯・コーンシチュー・ハンバーグ・マカロニサラダ・キャベツとミニトマト
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き(キャベツ添)・胡麻サラダ・ひじきの炒め煮	混ぜ込み稲荷ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草の胡麻和え・白桃・みかん	ご飯・味噌汁・海老と鱈と秋鮭のフライ(タルタルソース添)・ブロッコリーとほうれん草と人参の白和え・奈良漬	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・大根と天かまの煮物	豚丼・味噌汁・なま酢・マカロニサラダ・ショートケーキ	ご飯・味噌汁・角煮・煮玉子・かにかまと夕顔のサラダ・茄子と玉ネギのキムチ炒め	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げネギ塩かけ・春雨サラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・大根と厚揚げの煮物・キムチ入納豆・梨	ご飯・味噌汁・南瓜煮・しめじ焼・大根サラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・がんもと天かまと大根の煮物・焼塩鯖・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・豚キムチの玉子とじ・サラダうどん	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・たくあん入納豆・キウイのゼリー和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・きんぴらごぼう・水菜サラダ・うまみ昆布
昼	和風パスタ・ポトフ・チキンサラダ・桃ヨーグルト	カレーライス・南瓜の牛乳スープ・コーンサラダ・みかん入フルーツ	秋刀魚の蒲焼丼・味噌汁・胡瓜の浅漬・フルーツカクテル	和風キノコパスタ・味噌汁・はんぺんとらっきよとハムのサラダ	稲荷寿司・そば・フキ煮・フルーツヨーグルト	カレーライス・玉ねぎときのこのスープ・野菜とハムのサラダ・桃とゼリー	山菜煮込みうどん・南瓜煮・もやしのナムル・杏仁フルーツ
夕	五目混ぜご飯・味噌汁・メンチカツ(トマト添)・ほうれん草のしらす和え	ご飯・豚汁・ほっけ一夜干焼・南瓜甘煮・つぼ漬	ご飯・味噌汁・シーフードミックスのかき揚げ天ぷら(茄子さつま芋)・おから・白菜の梅肉和え・たくあん	ご飯・ポトフ・鱈のムニエル(ブロッコリー・ミニトマト添)・ポテトサラダ・胡瓜の奈良漬	ご飯・ワカメスープ・かにかま・茄子とピーマンの味噌炒め・鶏肉のトマト煮	ご飯・味噌汁・トンカツ(ブロッコリー添)・ごぼうと牛肉の炒め煮・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・ブロッコリー・昆布佃煮・なま酢
	30						
朝	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの酒蒸し・白菜のお浸し・サラダ・紅じゃこ						
昼	ハヤシライス・ニラ玉スープ・マカロニサラダ・白桃						
夕	親子丼・味噌汁・海老と帆立とほうれん草のマヨ炒め・胡瓜とトマトとシーチキンのサラダ・うさぎ饅頭						