

グループホームアウル 9月 献立表
アウルⅡ

	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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・トマト・がんと大根の煮物・胡瓜の漬物・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・梅干・カニカマ・秋刀魚の缶詰・カレーコロケ・胡瓜の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ入玉子焼き・ミートローフ・南瓜団子・ベーコンときのこの炒め物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・かにかま・煮豆・焼鮭・海苔の佃煮・魚がし揚げの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・漬物・煮豆・玉子焼・茄子とピーマンときのこの味噌炒め・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ペンネアラビアータ・いんげんの胡麻和え・南瓜煮・コロケ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・ほうれん草と舞茸のバター炒め・焼鯖・紅じゃこ佃煮・南瓜煮
昼	天津飯・南瓜団子・フルーツポンチ	オムライス・オムスパ・天かまと芋の煮物・フルーツポンチ	海鮮丼・豚汁・煮豆・煮物・すいか	中華丼・南瓜煮・煮豆・秋刀魚の金平巻き・すいかとバナナ	五目うどん・おむすび・豚肉とキャベツの酒蒸し・たくあん・フルーツポンチ	カレーライス・煮豆・舞茸とベーコンの炒め物・フルーツみつ豆	そば・もやしのナムル・稲荷寿司・ポテトサラダ・天かまと玉ねぎの玉子とじ・ゆで卵
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草入り玉子焼・キャベツと天かまの煮物・ナポリタン・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・酢豚・南瓜煮・焼天かま	ご飯・味噌汁・餃子・芋とささげの煮物	ご飯・味噌汁・鮭のホイール焼・煮豆・卵豆腐・豚の生姜焼き・ほうれん草のバター炒め	ご飯・けんちん汁・鯖の味噌焼・おでん・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・海老チリ・煮豆・芋と野菜の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の野菜甘酢あんかけ・ひじきの巾着煮・煮豆
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・アスパラ・煮豆・鶏肉の竜田焼・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・キャベツと豚肉ときのこの炒め物・秋刀魚の蒲焼・梅干・鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜煮・目玉焼き・ベーコン・煮豆・コーン・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜団子・ひじき煮・ミニハンバーグ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼鯖・ほうれん草とベーコンのバター炒め・豚の生姜焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼・梅干・焼鯖・ほうれん草のバター炒め・煮豆・じゃが芋ときのこの煮物・牛乳	ご飯・オニオンスープ・チーズ入スクランブルエッグ・ウインナー・漬物・塩もみ胡瓜・秋刀魚の蒲焼・マカロニナポリタン
昼	塩ラーメン・おにぎり・ハンバーグ・漬物・みかん	そうめん・炒飯・大根と椎茸と鶏肉と天かまの煮物	ご飯・ジンギスカン・玉子味噌・煮豆・フライドポテト	カツ丼・味噌汁・巾着煮・南瓜のあんかけ	かき揚げ丼・味噌汁・南瓜煮・白菜のなめ茸和え・ポテトサラダ	カレーライス・煮豆・南瓜団子・ゆで卵・オニオンサラダ・ところてん・梨	そば・稲荷寿司・南瓜煮・芋と人参の鶏塩煮
夕	カレーライス・天かまと大根の煮物・ラーメンサラダ・中華スープ	ご飯・すり身けんちん汁・焼鯖・煮豆・南瓜・焼売の中華煮	ご飯・味噌汁・天ぷら(かき揚げ・さつま芋)・落の炒め煮・玉子豆腐・煮豆・洋梨	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・卵味噌・煮豆・肉じゃが・漬物・冷奴	五目御飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・キウイとトマト	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・麻婆豆腐・焼ほっけ・煮豆	おにぎり・あんかけ焼きそば・南瓜団子・フルーツポンチ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・煮豆・トマト・だし巻き玉子・キャベツの炒め物・筑前煮・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと天かまの煮物・鶏肉の竜田焼・かに入玉子焼き・煮豆・かにかま・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートローフ・スクランブルエッグ・焼はんぺん・煮豆・ハムともやしの中華和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・ソーセージ炒め・玉子焼き・落と鯖缶の煮物・牛乳・桃	ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・ミートオムレツ・塩もみキャベツ・梅干・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・スクランブルエッグ・ホイコーロー・南瓜煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・かぶの煮物・煮豆・焼鯖・野菜炒め・牛乳
昼	ハヤシライス・ハンバーグ・南瓜煮・煮豆・かまぼこ	カレーライス・みかん・桃の牛乳寒天	親子丼・味噌汁・煮豆・桃	塩ラーメン・煮豆・鮭おにぎり・鶏肉・さつま芋と竹輪と椎茸と大根の煮物	おにぎり・オニオンスープ・焼そば・南瓜の煮物	キーマカレー・玉子スープ・南瓜煮・おしるこ	おはぎ(あん・胡麻・きなこ)・天ぷらうどん・アメリカンドッグ
夕	生姜ご飯・味噌汁・コロケ・天かまと小松菜の煮浸し・レタス	ご飯・煮込みうどん・鮭フライタルソースかけ・ハム巻きサラダ・煮豆・バナナ	鱈鍋・おにぎり・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・海老チリ・半熟玉子・胡瓜の塩昆布和え	ご飯・味噌汁・焼鯖・かにかま・芋もち・春菊の胡麻和え	鶏天丼・味噌汁・かぶのかぶら蒸しあんかけ・胡瓜の酢漬け・玉子の彩り焼・南瓜きんとんしぐれかけ	ご飯・豚汁・焼秋刀魚・煮豆・ゆで卵・トマト・ブロッコリー・ハンバーグ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・玉子焼き・焼鯖・天かまと落の煮物・青海苔の佃煮	ご飯・味噌汁・ほうれん草とウインナーのバター炒め・目玉焼き・焼ほっけ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ西京焼・梅・ポテトエッグ・煮豆・ソーセージ・豚肉炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ささみの香草焼・秋刀魚とキャベツの炒め物・ハムの塩コンショウ炒め・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の重ね蒸し・玉子焼き・納豆・秋刀魚の蒲焼・トマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼売・カニカマ・芋とささげの煮物・黒豆・玉子焼き・ささみの竜田焼・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・焼鯖・ほうれん草とウインナーのバター炒め・黒豆
昼	玉子のり巻き・豚汁・煮豆・天かま炒め・味噌おでん・梨	カレーライス・煮豆・椎茸のオープン焼・キャベツのバター炒め・トマト	天ぷら入り冷麦・稲荷寿司・油揚げと竹輪と鶏肉の煮物・フルーツポンチ	塩ラーメン・おにぎり・煮豆・ポテトサラダ	親子丼・若布スープ・キャベツと人参の温サラダ・桃とみかんのゼリー和え	中華丼・フルーツポンチ	鮭ご飯・中華スープ・お好み焼き・芋もち・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・芋と野菜の煮物・焼鯖・白菜の豚肉はさみ蒸し・煮豆	天丼(海老・茄子・ピーマン)・味噌汁・カニカマ・南瓜・煮豆・トマト	ご飯・けんちん汁・肉団子の中華炒め・八宝菜・南瓜と挽肉の煮物・トマト	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・揚げだし豆腐・ささみとほうれん草の胡麻ドレサラダ・煮豆	外食(回転寿司・芋もち・パフェ)	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・煮豆・おから和え・ひじき煮・フルーツ	カレーライス・玉子スープ・煮豆・ゆで玉子とほうれん草とシーチキンのサラダ・カニカマ・バナナと柿
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・焼鯖・さつま芋と玉ねぎの天ぷら・焼売・煮豆・昆布の佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・おから・玉子焼き・昆布巻き・胡瓜の塩昆布和え・ブルーン・牛乳					
昼	お弁当(玉子焼き・南瓜の天ぷら・ザンギ・柿・煮豆・ハムポテト・筑前煮)	ちらし寿司・ソーメン汁・ほっけの西京焼・煮豆・お団子・南瓜煮・大根おろしのなめこ和え					
夕	ご飯・味噌汁・南瓜のコロケ・大根サラダ・煮豆・切干大根・たくあん	ご飯・味噌汁・海老マヨ・ミートグラタン・南瓜煮・黒豆・白桃					