

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
朝		ご飯・味噌汁・紫蘇味噌 巻き・コロッケ・玉子焼き・ 胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 鯖焼魚・かぼちゃ煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・玉子味噌・鶏挽 肉とじゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ササ ギ豆と芋の煮物・ポテトサ ラダ煮豆・目玉焼き・ホッ ケ焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・さつま芋煮・茄子と ピーマンの味噌かけ・紅 じゃこ・豚肉の胡麻炒め・ とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜 炒め・玉子焼き・天カマ 焼・鯖焼魚
昼		カレーライス・玉子スー プ・かぼちゃの煮物・野菜 サラダ・みかん、桃	ご飯・大根の味噌汁・しょ うが焼き・落の煮物	お稲荷さん・うどん・野菜 炒め・かぼちゃのお汁粉	混ぜご飯・豚汁・小松菜 のお浸し・パイン、桃、バ ナナ	オムレツ・スパゲッティ・ミ ニおにぎり・コンソメスー プ・フルーツ(パイン、桃、 バナナ)	うどん・稲荷寿司・落と天 ぷら炒め・唐揚げ
夕		ご飯・味噌汁・カスベ煮付 け肉じゃが・白菜と豚肉 のはさみ蒸し	ご飯・味噌汁・煮こみハン バーグ・グラタン・胡瓜の 漬物・天カマ焼	おにぎり・かぼちゃ煮・山 芋、大根の煮物・煮豆・ポ テトサラダ・ハム巻き・ざん ぎ・玉子焼き・バナナ	親子丼・味噌汁・かぼちゃ 煮もやしの炒め物	ご飯・味噌汁・イカの味噌 煮ゆでブロックリー・きん びらごぼう・かぶの漬物・ 煮豆・かぶと天カマ煮	ご飯・味噌汁・入根、天カ マ、椎茸の煮物・カニカマ 入り玉子焼き・大根おろし のしらす和え・オニオンコ ロケ・アスパラ、人参、ト マトのサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮 豆・紫蘇味噌・入り玉子・ 白菜のお浸し・カニカマ・ とろろ芋	ご飯・玉子味噌・牛乳・ おから煮・ペンネアラビ アータ・豚肉と茄子の味 噌炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ほうれん草のベーコン炒 め・紫蘇味噌巻き・鯖の 塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つ くねカニカマ・和風スクラ ンブルエッグ・サンマの蒲 焼・煮豆ととろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼・煮豆・昆布の佃煮・紫 蘇味噌・茄子とピーマン の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆 茄子・チーズ入りスクラ ンブルエッグ・ジャーマンポテト・ 煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 鯖焼魚・豚肉の生姜焼・ 昆布の佃煮
昼	そば・おにぎり・ポテトサ ラダハンバーグ・トマト・フ ルーツポンチ	カレーライス・マカロニサ ラダ・スープ・煮豆・トマト・ フルーツポンチ	ほうれん草と玉子の炒 飯・スープ・挽肉の野菜炒 め・煮豆・パイン、キウイ	稲荷寿司・そば・チンジャ オロース・胡瓜の酢の物	炒飯・醤油ラーメン・大学 芋・漬物	ワカメのミニおにぎり・ミ ニおにぎり・ポテトサ ラダ・スープ	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケニラの玉子とじ・き この中華炒め
夕	ご飯・味噌汁・春雨サラ ダ・鯖の醤油煮・肉じゃ が・ひじき煮	ご飯・味噌汁・カレイの煮 漬け・お好み焼・ニラの玉 子とじ	ご飯・味噌汁・タラのフライ (タルタルソース)・キャ ベツの油炒め・かぼちゃ 煮	ご飯・味噌汁・かぼちゃの 小豆煮・大根、鶏肉、しい たけ煮・紫蘇味噌・チンゲ ン菜のお浸し・カニカマ	ワカメご飯・カレーうどん・ 豚カツ・ゆでブロックリー・ 煮豆	炒飯・味噌汁・クリームコ ロケ・ホッケの糠漬け 焼・白菜のお浸し	カレーライス・ポテトサラ ダ(温野菜付き)・煮豆・生 酢
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼魚・天カマ・だし巻き玉 子・煮豆・インゲンと芋の 炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・ソーセージ・水菜の 胡麻和え・漬物・紫蘇味 噌・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼 魚肉じゃが・とろろ・プリン	ご飯・味噌汁・牛乳・ウイ ンナー・玉子焼き・豚肉と 紫蘇の炒め物・煮豆・生 酢	ご飯・味噌汁・ほうれん草 とベーコン炒め・サンマの 蒲焼・目玉焼き・かぼちゃ 煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・煮豆・玉子とほう れん草の炒め物・天カマ の煮物・とろろ芋・カニカ マ	ご飯・味噌汁・牛乳・タラ のムニエル・ハムと玉葱 のサラダ・野菜炒め
昼	おにぎり・そば・ハンバー グ・ミニピザ・胡瓜の味噌 和え	ちらし寿司・エビフライ・冷 麦かぼちゃの炒め物	じゃが芋と豚肉の炒め 物・豆腐の豚肉ロール・ 玉葱とベーコンの味噌 汁・ニラの玉子とじ	チキンライス・オムレツ・ そうめんサラダ・スープ	キーマカレー・玉子スー プ・うま煮・マカロニサラ ダ・フルーツポンチ・煮豆	稲荷寿司・うどん・トマト・ 煮豆・味噌おでん	冷麦・おにぎり・かぼちゃ とあんこの煮物・なすと ピーマンの挽肉炒め・トマ ト
夕	ご飯・味噌汁・カレイの煮 漬け・天カマ煮・白菜のお 浸し・みょうが、玉葱、ちく わの天ぷら・トマト・紫蘇 味噌	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・牛 とじ生酢・フキの煮物	鯖ご飯・味噌汁・たらフライ のタルタルソース添え・ ホイコーロー・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 豚肉の白菜のはさみ蒸し・ フキと天カマ炒め・サ ンマのムニエル	親子丼・味噌汁・もやしの ナムル・ササギの煮物・ 胡麻豆腐	混ぜご飯・豚汁・ホッケの 煮物・白菜のお浸し・かぼ ちの煮物	ご飯・味噌汁・牛井風煮 物・ポテトサラダ・煮豆・ ホッケ焼魚・みかん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃ が芋の煮漬け・ピーマン とキノコのバター炒め・ ウィンナー煮豆・昆布の 佃煮・キャベツサラダ・ト マト	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼 魚・オムレツ・茄子、ピー マン味噌炒め・煮豆・大根 おろし、なめこ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子 とピーマンの味噌炒め・ シュウマイ・天カマ・銀カ レイのみりん漬焼・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・青 椒肉絲・目玉焼き・紫蘇 味噌巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・ホイコーロー・子 和えかぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ミート ボール・コロッケ・紫蘇味 噌巻き・鯖とキャベツの炒 め物	ご飯・味噌汁・牛乳・矢菜 炒め・鯖焼魚・煮豆・目玉 焼き・ベーコン
昼	キーマカレー・ピーマンの 醤油付け・とろろ芋・エビ フライワカメスープ・フ ルーツポンチ	ご飯・そば・豚カツ・じゃが 芋と天カマの煮物・きゅう りの漬物	塩ラーメン・おにぎり・か ぼちゃの煮物・大根とさん まの蒲焼・さつま芋サラ ダ・フルーツポンチ	カツカレー・キャベツ・シー チキンサラダ・ほうれん草 のお浸し・ゆで卵・フル ーツポンチ	稲荷寿司・冷麦汁・エビチ リじゃが芋、人参、鶏肉の 煮物・煮豆	うどん汁・おにぎり・かぼ ち煮・ハンバーグオムレ ツ・フルーツポンチ	手作り弁当(ゆで卵、出し 巻き玉子、ウィンナー、フ ランクフルト、紫蘇巻きサ ラダ、筑前煮、ザンギ)
夕	天津飯・味噌汁・かぼちゃ 煮フライドポテト	ご飯・豚汁・かぼちゃ煮・ キャベツと天カマの炒め 物・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・さんまの糠漬け・肉野 菜炒め	ご飯・味噌汁・カレイの煮 漬け・カニコロッケ・酢の 物	ご飯・豚汁・きんぴらごぼ う・大根と挽肉の煮物・煮 豆	カレーライス・煮豆・玉子 スープ・かぼちゃ煮・カツ ・バナナ	生姜ご飯・味噌汁・サンマ の蒲焼・かぼちゃ煮・おろ しナメ茸
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・和風 スクランブルエッグ・ピーマンと 豚肉の炒め物・ほうれん 草のナメ茸和え・ウイ ンナー・煮豆・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・焼 魚・ブロックリー・煮豆・ ウィンナー玉子焼き・紫蘇 味噌	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・だ し巻き玉子・ほうれん草の 胡麻和え・昆布佃煮				
昼	オムライス・水餃子・フキ と天カマの煮物・フライド ポテト	かき揚げ玉子丼・胡瓜、み かん酢の物・うどん汁・フ ルーツ	鶏肉、人参、キノコの炊き 込みご飯・味噌汁・じゃが 芋とささぎの煮物・茄子と 挽肉の炒め物・トマト・煮 豆				
夕	ちらし寿司・味噌汁・揚げ 出し豆腐・和風ハンバー グ・ほうれん草のお浸し・ トマト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・白菜と豚肉のはさみ 蒸し・クリームコロッケ・チ キンカツ	ご飯・味噌汁・エビフライ・ かぼちゃ煮・もやしのナム ル・芋と揚げの煮物				