

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	2	3
朝					カニ雑炊・味噌汁・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー焼きだし巻き卵・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ハムカツ・コールスローサラダ・フキとツナの煮物
昼					そうめん・おにぎり・餃子・芝漬け	和風きのこパスタ・トウモロコシ・スイカ	ご飯・そば・お稲荷さん・茄子の味噌炒め・もやしとニラのサラダ
夕					ご飯・玉葱スープ・野菜入り玉子あんかけ・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・大根の煮物・キャベツ、胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・エビフライ・小松菜の胡麻和え・煮物・梨
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・ホッケ焼き魚・煮物・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・きのこのソテー・ハムエッグ・天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・カニカマ・スクランブルエッグ・マカロニサラダ・さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ大根の煮物・焼き魚・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・大根の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ベーコンハムエッグ・煮物・水菜のなめこ和え	ご飯・味噌汁・ハムカツ・目玉焼き・煮物・白菜のなめこ和え・赤魚の粕漬け
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・煮物・ポテトサラダ・たくあんmm	カレーライス・マカロニサラダ・天ぷらの煮物・フルーツ	冷や麦・おにぎり・フキの煮物・キウイとりんご	味噌ラーメン・スイカ・おにぎり	うどん・じゃが芋と人参の炒め物・黄桃	カレーライス・水菜スープ・白菜と塩昆布の和え物・リンゴ	ご飯・スープ(ネギと春雨)・生姜焼き・卵焼き・ジャマンポテト
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・茄子とピーマンの炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・かぼちゃ・白菜のお浸し	炊き込みご飯・コールスロー煮込みハンバーグ・フルーツ	親子丼・味噌汁・たくあん・煮豆	カレー・スープ・キャベツ、胡瓜のサラダ・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・手羽もとのパイン煮・大根のきんぴら・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・胡瓜の酢の物肉じゃが・ウィンナー・桃ヨーグルト
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・大根、人参、天カマの煮物・水菜、胡瓜、玉子のサラダ・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー・スクランブルエッグ・大根の煮物・ブロッコリー、胡瓜、レタスサラダ	ご飯・味噌汁・納豆・ふきの煮物・レタスサラダ・ホッケ焼き魚・小松菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ大根の煮物・焼き魚・漬物スクランブルエッグ・サンマかば焼き・しめじとベーコンの炒め物・水菜・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉、天カマの煮物・キャベツ、胡瓜、カニカマサラダ・炒りじゃこ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ南瓜煮・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ひき肉煮・茄子ピーマンの炒め物・煮豆・漬物
昼	冷やしラーメン・稲荷寿司・シューマイ・南瓜の煮物	ミートスパゲティ・スープ・おにぎり・サラダ・煮物	ご飯・そば・天ぷら(海老、茄子、ピーマン、しめじ、玉子)	ご飯・味噌汁・から揚げのあんかけ・天ぷらとさつま芋の煮物・ズッキーニのサラダ	ご飯・味噌汁・ニラ玉炒め・芋の塩煮・茄子と揚げのあんかけ	味噌ラーメン・冷奴・ラフランス	ご飯・鶏ごぼううどん・紫蘇おにぎり・大根の煮物
夕	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ササギの胡麻和え・春巻き	豚丼・味噌汁・胡瓜の浅漬けみかん、白桃	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・白菜のお浸し・さつま芋の煮物・黄桃	親子丼・味噌汁・大根のきんぴら・しろ菜とカニカマの味噌和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・煮卵・とろろ	ご飯・味噌汁・コロケ・なすの生姜漬け・たくあん	ご飯・味噌汁・白菜と春雨の中華炒め・ポテトサラダ・漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・茄子と油揚げの煮物・キャベツ、ツナのサラダ・ゆで卵	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・茄子、ピーマンの味噌炒め胡瓜のサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・じゃがバター・南瓜煮・揚げ、なると炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の炒め物・胡瓜、水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・サンマかば焼き・たくあん・鶏肉、ほうれん草炒め・南瓜の煮物	おじや・味噌汁・ニラ玉・南瓜の煮物・ハム、玉葱、人参炒め	ご飯・味噌汁・ゆで卵・鮭焼き魚・マイタケとベーコンの炒め物・大根、人参の煮物
昼	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・黄桃・パイン	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・大根と胡瓜のサラダ・じゃが芋の甘かけ煮	ご飯・スープ・ささみ、芋のから揚げ・茄子、マイタケのバター炒め	親子丼・スープ・サラダ	天丼・味噌汁・大根、人参の煮物・梨	ご飯・味噌汁・鶏味噌天揚げポテトサラダ・エビチリ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・さつま芋・肉じゃが
夕	混ぜご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜とほうれん草のなめ茸和え	漬丼・味噌汁・大根の煮物・玉子サラダ・茶碗蒸し・梨	ご飯・味噌汁・生姜焼き・小松菜の胡麻和え・キウイヨーグルト	カレーライス・スープ・煮卵・みかん	ご飯・味噌汁・サンマかば焼き・茄子、ピーマンの味噌炒め・白菜のお浸し	牛丼・味噌汁・カニクリームコロッケ・白菜の梅干し和え・たくあん	おにぎり・スープ・小松菜の胡麻和え・ミートスパゲティ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大根、人参、天カマ煮・ピーマン、ツナの和え物	ご飯・味噌汁・コールスロー・ベーコンエッグ・フキと鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・野菜・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・メンチカツ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ栗の煮物・フキとツナの醤油煮	しらすおじや・味噌汁・南瓜煮・茄子、ピーマンの味噌炒め	
昼	炊き込みご飯・春雨スープ・ハムカツ・紫蘇昆布・冷奴	おにぎり・うどん・大根と人参の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・大根の葉の煮物・南瓜の煮物・ポークチャップ	ミートスパゲティ・長ネギと玉子のスープ・ポテトサラダ・紫蘇おにぎり	ご飯・味噌汁・豚肉とほうれん草の炒め物・南瓜の煮物・胡瓜の漬物	お稲荷さん・おそば・煮しめ	
夕	カレーライス・スープ・栗の煮物・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・春雨サラダ・ちりめん	ご飯・シチュー・麻婆キャベツ・茄子、ちくわの炒め物・八朔	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のみぞれ鍋・ニラの玉子とじ	ご飯・スープ・焼うどん・冷奴	ご飯・味噌汁・ししとうと茄子の味噌炒め・塩サバ焼き・大根、人参の煮物・たくあん	