

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
朝						ご飯・味噌汁・チキンマヨネーズカツ・切り干し大根・ベーコンエッグ・さつま芋煮	おじや・味噌汁・大根の煮物マカロニサラダ・目玉焼き
昼						ご飯・味噌汁・サンマ揚げ甘酢あんかけ・鶏のから揚げ・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・コロケ・鮭のムニエル・マカロニサラダ
夕						生姜焼き丼・味噌汁・かぶの煮物・ほうれん草の胡麻和えたくあん	ご飯・味噌汁・かき揚げ丼・トビッコ胡瓜和え・南瓜きんとん・カスベと大根の煮物・トマト
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・筑前煮・たらこ・だし巻き卵・ひじき煮・パイン	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・南瓜の煮物・大根サラダ	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・胡瓜の浅漬け・シュウマイ・きのこの煮物・じゃが芋とウィンナーのマヨ炒め	ご飯・味噌汁・ひじき煮・紅鮭・ソーセージ・ピーマン炒め・目玉焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・里芋の煮物・うずらのスコッチエッグ	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・茄子の味噌炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・シュウマイ・切り干し大根・南瓜の煮物
昼	そうめん・稲荷寿司・大根と人参の煮物・胡瓜とレタスのサラダ	海老丼・豆腐とコーンの揚げ出し・煮豆・昆布佃煮・野菜スープ	カレーライス・マカロニサラダ・味噌汁・桃とトマトのフルーツ	カレーライス・玉葱、人参スープ・コロケ・野菜サラダ・みかん	ご飯・春雨スープ・サラダとクリームコロケ・茄子とトマト炒めのオイスターソース・冷しゃぶ・桃	おにぎり・玉子のスープ・きのこトマトのスパゲッティ・大根のあんかけ・から揚げ胡瓜とみかんのサラダ	炒飯・ラーメン・エビの天ぷら・漬物
夕	はらこ飯・味噌汁・子とえ・白菜のなめ茸和え・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・さつま芋の甘煮・シーチキンとネギのサラダ・豚肉とキャベツの味噌炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼きそば・青紫蘇・白菜の煮びたし・カレーコロケ・肉じゃが・ぶどう	ご飯・味噌汁・玉子焼き・餃子・すき焼き風豆腐	うな井・豚汁・長いもの梅肉和え・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・レタスと挽肉の炒め物・茄子の蒸し焼き大根の煮物・胡瓜とツナのサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き・漬物・煮豆・カニカマ・トマト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・茄子・ピーマンのオイスター炒め・鯖・ふき煮・目玉焼き・かぼちゃ甘煮あんかけ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・トマト・野菜入り玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・牛肉コロケ・ひじき煮・梨	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・南瓜の煮物・インゲンのサラダ	ご飯・味噌汁・パン・酢豚風肉団子・インゲンの煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・目玉焼き・南瓜の甘煮・煮豆・すじこ・ひじき煮
昼	キーマカレー・玉子付き・フルーツポンチ・フライドポテトスープ	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の醤油炒め・大根の煮付け・白菜のお浸し	オムライス・味噌汁・ポテトサラダ・豚しゃぶ・みかん	おにぎり・ソーメン・胡瓜サラダ・ほうれん草の煮付け・フルーツ	ご飯・スープ・タラときこの焼き・さつま芋とベーコン炒め煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・デミグラスハンバーグ・キャベツとピーマンの昆布炒め・さつま芋のサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・冷しゃぶ・トマトと胡瓜のサラダ・里芋と天ぷらの煮物
夕	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐野菜とエビの煮びたし・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・炒め大根・さつま芋煮・キャベツとシーチキンサラダ	稲荷寿司・コンソメスープ・キャベツ、ベーコンのペペロンチーノ・フルーツポンチ	炒飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ゆで卵・煮豆	おにぎり・味噌ラーメン・餃子・煮豆	海老カレー・味噌汁・マングリン・バナナ・煮豆	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・タラのフライとピーマン
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・南瓜のあんかけ煮・ほうれん草のお浸し・ウィンナー	ご飯・味噌汁・シュウマイ・スクランブルエッグ・切り干し大根・じゃが芋とベーコンの和え物	おじや・味噌汁・スパゲティサラダ・粕漬焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・南瓜の甘煮・茄子・ピーマンのオイスター炒め切り干し大根・トマトの甘煮	ご飯・味噌汁・すり身とネギの甘酢ミートボール・かに玉煮豆	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・だし巻き卵・胡瓜の酢の物・筑前煮・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・シーチキンサラダ・たくあん
昼	ドライカレー・コロケ・野菜スープ・おでん風煮物・ブロッコリー・みかん	チラシ寿司・お吸い物・南瓜団子・入り豆腐・みかん、桃	ご飯・味噌汁・トンカツ・野菜サラダ・春雨の野菜炒め・フルーツ	おにぎり・冷やし中華紫蘇味噌カレー・ポテトサラダ・唐揚げ・トマトスープ・フルーツ	カレーライス・すり身汁・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・みかんゼリー	カレーライス・玉子スープ・ブロッコリーとツナのサラダ・フルーツポンチ	おにぎり・塩ラーメン・さつま芋の煮物・茄子と挽肉の炒め物・トマト、枝豆
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の韓国風炒め・南瓜の煮物・茄子の煮びたし	混ぜご飯・味噌汁・すき焼き煮豆	ご飯・味噌汁・コロケ・トマト・うなぎ・大根煮	ご飯・味噌汁・きのこソースのハンバーグ・ポテトサラダ・小松菜と天カマ炒め	ご飯・味噌汁・豚肉のきのこ巻き・ニラのあんかけ・鯖焼き・さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁・鯖と野菜炒め・ポテトサラダ・茄子と鶏のあんかけ	ご飯・味噌汁・コロケ・白菜の煮物・玉葱とシーチキンサラダ・フルーツ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・切り干し大根・ハムカツ・スクランブルエッグ・バナナ	はらこ飯・味噌汁・南瓜の煮物・ニラのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・ウィンナー・芋、白滝煮・だし巻き卵・大根、人参、ひじき煮	ご飯・味噌汁・ささみチーズカツ・ハムスクランブルエッグ・胡瓜の酢の物・切り干し大根	鶏五目御飯・味噌汁・大根の煮物・レタス、胡瓜のサラダ煮物	ご飯・スープ・肉団子と茄子炒め・鮭焼き魚・カニカマ	ご飯・味噌汁・ひじき煮・コロケ・玉子とキャベツの炒め物・豆腐と茄子の揚げびたし
昼	天津飯・味噌汁・蕎麦、筍煮・味噌おでん・トマト・キャベツサラダ	エビフライカレー・玉子スープ・野菜サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハムチーズコロケ・ほうれん草ベーコンサラダ・大根と胡瓜のサラダ・豚肉の生姜焼き	おにぎり・塩ラーメン・唐揚げ・玉葱、胡瓜、みかんの酢の物・ソーセージ、ピーマンの塩昆布炒め	ご飯・玉子スープ・肉じゃが・サンマ蒲焼き・ポテトサラダ・バナナ、桃	カレーライス・コーンスープ・野菜の和え物・メンチカツ・黄桃	ご飯・味噌汁・海鮮野菜炒め玉子焼き・佃煮・ほっけ焼き魚・春雨の胡麻和え
夕	生姜焼き丼・味噌汁・大根の煮物・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼きそば・ポテトサラダ・中華もやし・コロケ	ご飯・味噌汁・トマトの砂糖漬け・白菜とちくわの生姜和え・大根と豚肉の醤油炒め・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・餃子・茄子炒め・たくあん・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・切り干し大根・ぶどう	ご飯・味噌汁・蒸茄子・胡瓜の酢の物・肉キャベツ・パイナップル	ご飯・味噌汁・おでん・白菜のお浸し・麻婆豆腐