

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
朝						ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・南瓜サラダ・ひじき煮・サンマ蒲焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・牛肉コロケ・うなぎ蒲焼・ベーコン入りほうれん草炒め・たらこ目玉焼き
昼						ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・チーズ入りちくわフライ茄子とピーマンの味噌炒め	炒飯・味噌汁・コロケ・サラダ・里芋の煮物・かぶの酢の物
夕						ご飯・味噌汁・サンマ竜田揚げ・豚肉野菜炒め・ニラの卵とじ・ほうれん草	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・トマト・果物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・玉子焼き・紫蘇味噌・玉葱・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・芋の味噌煮・ほっけ焼き魚・ピーマンの中華炒め・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・ウィンナー・シュウマイ・鯖の水煮・トマト	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・トマト・紫蘇味噌・焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・さんま焼き魚・ひじき煮・ほうれん草のなめ茸和え・茄子のトマト煮込み	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・シュウマイ・切り干し大根・生姜焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の味噌炒め・玉葱・天カマの煮物・スクランブルエッグ・塩辛・みかん
昼	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・ネギ味噌の肉巻き・南瓜炒め・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜グラタン・大根肉巻き・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・漬物・サラダ・鶏の唐揚げ・かぶの煮物・枝豆	カレーライス・スープ・コロケ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズフライ・揚げ出し豆腐・茄子・南瓜煮	ご飯・味噌汁・南瓜コロケかぶ煮あんかけ・レタスサラダ・フルーツ	うなぎ・ご飯・味噌汁・筍・諸天カマの煮物・胡瓜の浅漬け・たくあん
夕	天津飯・味噌汁・カスベの煮付け・コーンバター	カレーライス・胡瓜の酢の物・茄子の味噌炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビフライタルタルソース付き・大根サラダ・ジャーマンポテト・果物	鮭チラシ・味噌汁・鶏肉とキャベツの味噌炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・かすべの唐揚げ・ニラの卵とじ・エビチリ	ご飯・味噌汁・エビフライ・胡瓜の酢の物・お好み焼き	ご飯・味噌汁・コロケ・鮭ホイル焼き・胡瓜ともやしのサラダ
	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・蒔と天カマ鯖缶煮・南瓜甘煮・ひじき煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・目玉焼き・南瓜煮・豚肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の味噌炒め・玉子焼き・トマト・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・スイートポテトサラダ・ちくわの煮物・煮豆・鶏肉の味噌漬焼き・ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・ポテトサラダ・漬物・サンマ蒲焼き・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き・南瓜煮・ベーコン・ほうれん草のバター炒め・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・茄子焼き・鶏つくね・ほうれん草とツナの和え物・芋と天カマの味噌煮・煮豆
昼	キーマカレー・ニラ玉スープ・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズフライ・餃子・野菜サラダ・筑前煮	チキンライス・ソーメン汁・野菜サラダ・揚げ茄子・フルーツ	うどん・稲荷寿司・餃子・野菜サラダ・フルーツ	おにぎり・肉巻き・豚汁・天カマとインゲンの煮物・マカロニサラダ	おむすび・塩ラーメン・ハンバーグ・南瓜煮・フルーツ	チラシ寿司・ソーメン汁・里芋の煮物・茄子・揚げ出し豆腐・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・海老カツ・茄子とピーマンの揚げ浸・豚肉ともやしの炒め物	ご飯・味噌汁・コロケ・ソーセージ炒め・ほうれん草の胡麻和え	塩むすび・すき焼き	ご飯・シチュー・麻婆豆腐・ほうれん草の胡麻和え・野菜炒め	ご飯・味噌汁・餃子・大根・天カマ煮・もやし豚肉あんかけ	ご飯・味噌汁・タラのホイル焼き・ひじきの巾着煮	ご飯・味噌汁・餃子・唐揚げ・ポテトサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・ほうれん草とベーコン炒め・煮豆・目玉焼き・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・玉葱・天カマ炒め・茄子の味噌炒め・ソーセージ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・南瓜煮・さんま焼き魚・シュウマイ・豚肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・回鍋肉・切り干し大根・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の味噌炒め・コーンバター・ツナサラダ・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・茄子・ピーマンの味噌煮・玉子焼き・芋団子	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・ひじきの煮物・スクランブルエッグ・茄子の味噌炒め・漬物
昼	炒飯・味噌汁・お好み焼き・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・入り豆腐・南瓜団子・フルーツ	炒飯・煮込みうどん・メンチカツ・サラダ・フルーツ	海老丼・味噌汁・冷奴・ラーメンサラダ・フルーツ	おむすび・ラーメン・サラダ・揚げ出し豆腐・茄子	天ぷらそば・稲荷寿司・春雨サラダ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・ニラ入り和風ハンバーグ・野菜のうま煮・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ほうれん草胡麻和え・トマト	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・蒔と揚げの油炒め・茄子焼き・回鍋肉	生姜ご飯・オニオンサラダ・コーンスープ・キャベツシュウマイ・ソーセージの玉子とじ	カレーライス・スープ・サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ジャーマンポテト・胡瓜の酢の物	カレーライス・コーンスープ・南瓜煮・フルーツ	すき焼き・うどん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・チーズササミ・豚肉・野菜炒め・南瓜煮・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・キャベツと天カマの炒め物・卵焼き・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・ほうれん草のベーコン炒め・茄子の炒め物・トマト・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・野菜炒め・ウィンナー・ハムカツ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・エビシュウマイ・鯖塩焼き・ブロッコリー・ラム肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・あげ芋の団子・シュウマイ・ほっけ焼き魚・スクランブルエッグ・ミートパンネ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ソーセージ・茄子の味噌炒め・玉葱・天カマ炒め
昼	親子丼・豚汁・春雨・サラダ・もやしのとびっこ和え・たくあん・トマト	エビフライカレー・スープ・野菜サラダ・フルーツ	炒飯・玉子スープ・肉じゃが・白菜と天ぶらの挽肉あんかけ	バター醤油ライス・味噌汁・チキンカツ・南瓜煮・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の挽肉あんかけ・茄子・ピーマン味噌炒め・ポテトサラダ・フルーツ	稲荷寿司・塩ラーメン・餃子野菜サラダ	ご飯・味噌汁・エビフライ・野菜サラダ・インゲン胡麻和え・フルーツ
夕	サンマ蒲焼き・味噌汁・茄子・揚げびたし・もやしのサラダ・ズッキーニと挽肉の炒め物	ご飯・味噌汁・コロケ・天カマ・玉葱炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・餃子・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜のベーコン炒め・茄子焼き	ご飯・味噌汁・玉葱のかき揚げ・人参と天カマの煮物・大根と鶏団子の煮物	ご飯・味噌汁・グラタン・春雨サラダ・果物	ご飯・味噌汁・メンチカツ・回鍋肉・ウィンナー炒め・トマト