

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け・ポテトサラダ・スクランブルエッグ・ソーセージケチャップ炒め・トマト						ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・天カマとキャベツの油炒め・紅鮭焼き魚・昆布巻き・牛肉コロッケ
昼	野菜肉丼・味噌汁・らっきょフルーツ和え・胡麻豆腐和え・ハムトマトサラダ						ご飯・シチュー・餃子・野菜あんかけ・トマト
夕	野菜挽肉カレー・春雨の和え物・煮豆・玉子スープ						ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐おでん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	五目御飯・味噌汁・だし巻き卵・鮭焼き魚・茄子とピーマン炒め・みかんゼリー	ご飯orパン・味噌汁orスープ胡瓜サラダ・煮豆・肉じゃが・冷奴・ペンネパスタ	ご飯・春雨サラダ・鮭の照り焼きほぐし・たこさんウィンナー・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・粗挽きステーキ・目玉焼き・ポテトサラダ・煮豆・みかん	パン・コーンスープ・トマトのシロップ漬け・カスベの煮付け・豆腐と豚バラ煮	サンドイッチ・コーンスープ・肉団子・クリームコロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・鯖の味噌煮・キャベツ・ハム、人参の炒め物・だし巻き卵・鶏肉の照り焼き・南瓜煮・甘漬けトマト
昼	うどん・胡瓜の和え物・煮物みかん	かき揚げ丼・冷麦・フライドポテト・トマト・胡瓜、ハ朔	おにぎり・ミートスパゲッティ・ポテトサラダ・いちご	混ぜご飯・ソーメン汁・すいとん汁・南瓜煮・くらげ、胡瓜和え	玉子雑炊・味噌汁・回鍋肉・茶碗蒸し・南瓜煮・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・エビチリ・回鍋肉・ブロッコリー	おにぎり・スープ・あんかけ焼きそば・青椒肉絲・なし
夕	二色丼・白滝サラダ・味噌汁・漬物・煮物	ご飯・味噌汁・トマト、胡瓜、ハムのサラダ・里芋の煮物・茄子と挽肉の甘辛炒め	ご飯・味噌汁・豚ニラ・さつま芋の煮物・人参しりしり	ご飯・三平汁・生酢・芋、ささぎ豆の煮物・茄子、ピーマン、大根おろし煮びたし・ニンシンの甘露煮・フルーツポンチ	五目ご飯・豚バラ肉のスタミナ炒め・ポテトサラダ・味噌汁	カレーライス・胡瓜とクラゲの和え物・フルーツ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・じゃが芋とささぎの煮物・煮豆
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭・目玉焼き・ピーマンと茄子の味噌炒め・黒豆・ひじき煮	ご飯・味噌汁・粕漬け焼き魚・シュウマイ・おから煮	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・南瓜煮・ユリ根煮物・シュウマイトマト	ご飯orホットケーキ・味噌汁・赤魚西京焼き・味噌汁・トマトブロッコリーの炒め物・煮豆・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ウィンナーケチャップ炒め・ししとう焼き・鮭の照り焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・玉子焼き・ミートボール・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・紅鮭・米茄子炒め・ウィンナー・カレーコロッケ・シュウマイ・おから
昼	s炒飯・醤油ラーメン・胡瓜と春雨サラダ・ブロッコリー・みかん	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの醤油炒め・ハンバーグ・さつま芋の煮物・コロッケ・トマト	親子丼・ポテトサラダ・煮豆	エビ、野菜、南瓜天井・味噌汁・煮豆・バナナ	ご飯・シチュー・ワカメと豆腐サラダ・煮豆・豚肉のニンニク炒め	きつねうどん・おにぎり・ハッシュドポテト・茄子の煮びたし胡瓜の酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根と天ぶらの煮物・白菜のなめ茸
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭フライ・おから・胡瓜の酢の物・みかん缶	キーマカレー・芋、ささぎ豆の煮物・胡瓜、みかんの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ハッシュドポテト・白菜の胡麻和え・野菜のニンニク炒め	カレーライス・ポテトサラダ・フルーツポンチ・煮豆	うなぎ飯・味噌汁・茄子のそぼろあんかけ・南瓜の煮物	すき焼き煮・トマト甘漬け・煮豆	カレーライス・目玉焼き・ほうれん草の白胡麻和え・味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鯖の塩焼き・ウィンナーケチャップ炒め・昆布巻き・みかん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・イワシの甘煮・牛肉コロッケ・クリームコロッケ	炊き込みご飯・スープ・鮭の照り焼き・ウィンナーケチャップ炒め・さつま芋のサラダ・餃子の皮のピザ風・煮豆	ご飯・スープ・ほうれん草の胡麻和え・ウィンナー・煮豆目玉焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・さつま芋のサラダ・えびのケチャップ炒め・トマト、ブロッコリー	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・鯖の塩焼き・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ひじきの煮物・切り干し大根・すいか
昼	ご飯・味噌汁・豚丼・ブロッコリーと胡瓜のサラダ・ポテトのケチャップ炒め	ご飯・うどん・野菜とトマトのチーズ焼き・酢の物・さつま芋のあんかけ	カレーライス・玉子スープ・ホワイトアスパラ・ポテトサラダ・玉子豚肉巻き	ご飯・味噌汁・味噌おでん・コロッケ・茄子とピーマンの挽肉炒め	そうめん・稲荷寿司・大根と人参の煮物・ズッキーニのサラダ	ご飯・醤油ラーメン・春雨サラダ・煮物・あんフルーツ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・いちごとみかんゼリー・ささぎの煮物
夕	混ぜご飯・味噌汁・ジンギスカン・心太・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・豚肉の煮物・煮豆・コロッケ	二色丼・味噌汁・煮豆・揚げ炒め・大根サラダ	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・ブロッコリー・ほうれん草と白菜の胡麻和え・スイートコーン	ご飯・味噌汁・人参しりしり・さつま芋の煮物・生姜焼き	ご飯・味噌汁・豚肉のオーロラソース炒め・鯖と大根の煮物・茶碗蒸し	肉丼・味噌汁・大根サラダ・南瓜の甘炒め
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯orパン・ウィンナー炒め味噌汁・ゼリー和え・昆布巻き・漬物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・玉子焼き・茄子の煮びたし・トマト	ご飯・味噌汁・つくねとネギの甘煮込み・鮭玉の酒蒸し炒め・ポテトサラダ・ウィンナーのケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじきの煮物・さつま芋のサラダ・赤ウィンナー・スクランブルエッグ・紫蘇味噌・さんまの蒲焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鯖焼き・白桃・ひじき煮・粗挽きステーキ	ご飯・スープ・鶏肉と茄子のトマトチーズ煮込み・鮭焼き魚・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き魚・ウィンナー・茄子と挽肉の炒め物・小松菜とベーコン炒め
昼	稲荷・味噌汁・白菜ときのこのサラダ・芋とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉サラダ・豚肉、野菜炒め・キャベツのお浸し・さんまの佃煮・フルーツポンチ	チヂミ・三食丼・ナムル・三つ葉のお浸し・味噌汁・さつま芋のスティック	ご飯・味噌汁・野菜炒め・三つ葉のお浸し・茄子と長いものサラダ	ご飯・コーンスープ・ハンバーグ・大根と人参の煮物エビとブロッコリーのサラダ	ご飯・味噌汁・焼うどん・おにぎり・キャベツ、天カマ、長いもの煮物・玉子豆腐・みかん・桃	ご飯・味噌汁・チーズだしカルビ・大根サラダ・落の煮物
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツとカニカマサラダ・煮豆・トマト	ご飯・スープ・茄子と挽肉の甘辛味噌炒め・餃子の皮のキッシュ・胡瓜とトマトの和え物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・白菜のサラダ・フルーツ	ご飯・かきたま汁・生姜焼きニラ玉・人参しりしり	三食丼・バナナ・トマトと胡瓜のレモン和えサラダ	ご飯・味噌汁・大根と豚バラ煮・豆腐とニラの卵とじ・もやしとカニカマ和え	親子丼・味噌汁・もやし、胡瓜の酢の物・ほうれん草の胡麻和え・りんごの甘煮