

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・マカロニサラダ・玉子焼き・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・大学芋・ポテトドック・天カマと蒔の炒め物	ご飯・味噌汁・鯖西京漬け焼き・カニクリームコロッケ・胡瓜とささみの梅和え・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・さつま芋サラダ・茄子と肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・ポテトサラダ・鮭焼き魚・里芋、椎茸、れんこんの煮物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・スクランブルエッグ・中華サラダ・チョコバナナ・パンケーキ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・肉じゃが・胡瓜の朝鮮漬け
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・インゲンの煮物	カレーライス・玉子スープ・胡瓜ともやしのサラダ・南瓜煮・エビとしし唐のフライ	ご飯・味噌汁・ささみ紫蘇チーズフライ・南瓜、がんも煮物・春雨サラダ酢の物	焼きそば・おにぎり・マカロニサラダ・白菜のお浸し	ミートスパゲッティ・おにぎり・蒔とがんもの煮物・大根サラダ	キーマカレー・ゆで卵・サラダフルーチェ	ご飯・うどん汁・生酢・親子丼・杏仁豆腐・あんホイップ
夕	ご飯・味噌汁・キーマカレー・トマトと胡瓜の和え物・白桃とみかん	ご飯・味噌汁・あんかけきこのハンバーグ・生酢・バナナみかん、スイカ	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・トマト	エビとしし・味噌汁・天カマとひじき煮・もやしと挽肉あんかけ	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉の炒め物・長いもの和え物・人参のきんぴら・バナナとみかんのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・ハッシュドポテト・マカロニサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・餃子・チーズグラタンコロッケ・蒔と天カマ煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・ペンネ・ゆで卵・肉団子煮物・フライドポテト	炊き込みご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・玉子焼き・サラダ・パスタ	ご飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・鯖焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・胡瓜と中華くらげ和え・肉じゃが・シュウマイ	ご飯・味噌汁・大学芋・大根の煮物・茶碗蒸し・ホットケーキ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・もやしとカニカマサラダ・芋の挽肉和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・鶏照り焼き・ニラ玉子とじ・胡瓜、カニカマ和え・梨
昼	オムライス・スープ・大根のそぼろ煮・胡瓜の酢の物・ラズベリーとヨーグルト	ご飯・味噌汁・海老カツ・こふきいも・酢の物・むね肉のソテー・牛乳寒天	グラタン・スープ・天カマ、れんこん、椎茸の煮物・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・野菜入りとり天・かに玉・茄子の味噌煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・マカロニサラダ・フライドポテト	ラーメン・おにぎり・餃子・フルーチェ・八朔	ご飯・味噌汁・ピーマン、塩昆布炒め・春雨サラダ・鶏大根煮込み・にらちぢみ
夕	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・マイタケとベーコンのガーリック炒め・胡瓜とゆで卵のサラダ	親子丼・味噌汁・大学芋・白菜のベーコンおほか和え	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・ネスの煮びたし・鶏肉と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・きのこ鶏肉の卵とじ・胡瓜の醤油漬け豆腐ハンバーグ・白玉ヨーグルト	カレーライス・スープ・エビクリームコロッケ・フルーチェ	おはぎ・豚汁・トマト・もやしお好み風オムレツ	ご飯・シチュー・南瓜コロッケ・サラダ・ほうれん草バターコーンベーコン炒め
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・茄子と豆腐・味噌カレー炒め・漬物・温玉納豆	ご飯・味噌汁・フロコッリーとカニカマのチーズエッグ・大根と天カマの炒め物・ささみと胡瓜のニンニク炒め・ミックスベリーゼリー	炊き込みご飯・味噌汁・茄子と豚肉の味噌炒め・玉子焼き・タラフライ・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・長いもの梅肉和え・蒔のツナ炒め・きのこの玉子とじ	ご飯・味噌汁・さんまの龍田揚げ・大根と鶏肉の煮物・レタス、胡瓜、トマトのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・納豆オムレツ・さつま芋ハッシュドポテト・ほうれん草のおろしなめ茸和え	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ポテトサラダ・玉子焼き・焼き茄子
昼	ミートスパゲッティ・おにぎり・大根の煮物・フルーツポンチ	天ぷらうどん・コールスローサラダ・きのこ玉子スープ・茄子とピーマンの油炒め	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・きのこおろしハンバーグ・南瓜	味噌ラーメン・おにぎり・餃子・人参しりしり・フルーツ	キーマカレー・玉子スープ・野菜サラダ・南瓜の煮物・フルーチェ	チラシ寿司・トマトフルーツ・ほうれん草の胡麻和え・つみれスープ・味噌味噌さんざ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め・ラーメンサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の野菜の黒酢あんかけ・生酢・ほうれん草白和え	カツカレー・スープ・もやしとハムのサラダ・トマト・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグシチュー・煮込み・トマトと胡瓜の和え物・南瓜煮・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ロールキャベツ・胡瓜と玉ねぎの酢の物	ご飯・水餃子と春雨スープ・麻婆茄子・かに玉・胡瓜とむね肉のサラダ	オムライス・スープ・麻婆豆腐・魚河岸と大根の煮物	三食丼・味噌汁・じゃが芋とささぎの煮物・胡瓜ツナサラダ・ヨーグルト和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・きんぴらごぼう・胡瓜の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・さつま芋とインゲンの煮物・白菜のおほか和え	ご飯・ワンタンスープ・豚肉と白菜の卵とじ・カスベのから揚げ・さつま芋サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・玉子焼き・鶏つくね・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮豆・ささぎの胡麻和え・目玉焼き・胡瓜の中華和え	三食丼・味噌汁・大根、人参がんと煮物・さつま芋、南瓜コロッケ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・芋と玉葱の甘辛煮・白菜のお浸し
昼	ご飯・味噌汁・豚ロース味噌漬の野菜炒め・小松菜の胡麻和え・桃と杏仁豆腐	カレーライス・フルーツポンチ	天ぷらそば・長いもの和え物・おにぎり・ブルーベリー	中華丼・味噌汁・フルーツ和え・大根と天カマ煮	オムライス・サラダ・パスタ・団子汁	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ポテトフライ・トマトのフルーツ・稲荷巾着	チラシ寿司・醤油ラーメン・白玉入りフルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・ハムステーキ・南瓜と栗のサラダ・キャベツ千切り・人参炒め	ご飯・味噌汁・チヂミ・あんかけ和風バーグ・胡瓜胡麻油漬け・牛乳プリン	お寿司・味噌汁	ご飯・味噌汁・鶏モモ肉のおろし炒め・ピーマンきんぴら・白菜の梅おほか和え・梨	親子丼・スープ・ポテトサラダ・煮豆・プリン・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ニラ玉・白和え・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・きのこあんかけハンバーグ・茄子、ピーマンの味噌炒め・胡瓜、玉葱の酢の物
	29	30					
朝	炊き込みご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ポテトサラダ・ひじきの煮物・豆腐と挽肉のあんかけ					
昼	ご飯・天カマ、さやいんげんの炒め物・チキンポークアドボ・ポテトサラダ	醤油ラーメン・おにぎり・インゲンの煮物・パイン					
夕	エビとしし・味噌汁・芋と天カマの煮物・人参しりしり	ご飯・味噌汁・鶏からのケチャップ炒め・大根と胡瓜の和え物・柿、梨					