

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	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・紅鯉焼き魚・天カマひじき煮・肉もやし炒め	ご飯・味噌汁・ささみチーズカツ・チーズ入りスクランブルエッグ・蒟の煮物・あげ芋ほっけのミリン焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・トマトと玉子の炒め物・ミニハンバーグ・南瓜煮・牛乳、チョコバナナプリン	ご飯・味噌汁・銀カレイor たらめの焼き魚・ほうれん草のお浸し・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・金目鯛西京焼き・油揚げともやしの炒め物・鶏肉の甘酢漬け・エビシウマイ・玉子焼き・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子味噌・天カマ、ひじき煮・鯖焼き魚・白菜、きのこのみぞれ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが・ニラ卵とじ・ウィンナー、ピーマン炒め・目玉焼き・ブルーベリー
昼	ご飯・味噌汁・インゲンの煮物・マカロニサラダ・グラタンフルーチェ	ご飯・すまし汁・冷やしラーメン・むね肉の大葉チーズはさみ揚げ・ピーマンと茄子の味噌和え・スイカ	エビフライカレー・春雨の酢の物・スイカ	野菜の醤油ラーメン・かに玉・ポテトサラダ・胡瓜の浅漬け・お稲荷さん	ご飯・シチュー・ハンバーグ・スパゲッティ・フルーツ	ご飯・中華スープ・キーマカレー・玉子サラダ・フルーツ	鶏井・けんちん汁・春雨サラダ・こふきいも
夕	手まりおにぎり・味噌汁・小松菜のつみれの煮物・豚肉と野菜の炒め物・エビニラそうめん	海老チラシ・お吸い物・きのこのバーグのあんかけ煮	ご飯・味噌汁・餃子・茄子の味噌炒め・長いもの梅和え・桃	海老井・味噌汁・さつま芋のきんぴら・豆腐のチャンプルー	鮭チラシ寿司・大学芋・クリームコロッケ・ホト包み揚げ	ご飯・味噌汁・エビと野菜のかき揚げ・鯖缶と大根の煮物・春雨サラダ・八朔	おにぎり・冷やし中華・南瓜の煮付け・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め
8	9	10	11	12	13	14	
朝	炊き込みご飯・牛乳・味噌汁・大根と天カマ、インゲン煮・ひじきの炒め物・胡瓜漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・キャベツの炒め煮・あげ芋・ほっけ焼き魚・南瓜コロッケ・ベリーヨーグルト	はらこ飯・味噌汁・蒟の煮物ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・米茄子焼き・紅鯉焼き魚・胡瓜クラゲ和え・すじこ・シウマイ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・目玉焼き・牛蒡のきんぴら・ほうれん草のトビッコ和え・シウマイ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・さんま糠漬け玉子味噌・芋とインゲン天カマ煮・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・鶏肉の龍田焼・胡瓜の和え物・大学芋・ヨーグルト
昼	ソースカツ丼・味噌汁・南瓜揚げ・冷奴・フルーチェ	海老カツ・味噌汁・焼き鳥・子落芋・春雨サラダ・牛乳寒ゼリー	チャーシュー丼・すまし汁・キャベツのメンチカツ・入り豆腐・ベーコンと玉子炒め	キーマカレー・マカロニサラダ・スープ・南瓜の煮物	かき揚げうどん・稲荷寿司・チーズ入りチキンカツ・野菜サラダ	ご飯・野菜スープ・肉団子の野菜煮込み・野菜とカニカマのキッシュ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・カレーパン・春雨サラダ・南瓜煮・フルーチェ
夕	ご飯・冷麦・豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	ご飯・味噌汁・餃子・煮物・マカロニサラダ	うな重・味噌汁・かに玉	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・胡瓜の酢の物・茄子、ピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソース焼きそば・胡瓜ツナサラダ	おはぎ・豚汁・もやしのお好み焼き風	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・茄子の卵とじ・ラーメンサラダ・牛乳ゼリー
15	16	17	18	19	20	21	
朝	鮭ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・ほうれん草の和え物・ブロッコリー・ベーコンのたらこ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・タラフライ・鶏つくね・蒟の煮物・あげ芋	ご飯・味噌汁・さんま塩焼き厚焼き玉子・天カマキャベツ煮・芋フライ	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー炒め・ほっけ焼き魚・くらげ、胡瓜、カニカマ和え・ハンバーグ・目玉焼き	さつま芋ご飯・味噌汁・玉子焼き・サバの味噌煮・チキングラタン・ピーマンとソーセージの炒め物・牛乳プリン	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・肉野菜炒め・目玉焼き・紫蘇味噌・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・米茄子焼き・ソーセージ炒め
昼	ソーメン・天丼・リンゴのコンポート	チラシ寿司・すまし汁・グラタンコロッケ・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草のおかか和え・りんご	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・野菜の肉巻き・ほうれん草の胡麻和え	野菜甘辛挽肉ラーメン・胡瓜のごま油漬け・アメリカントマト	ご飯・味噌汁・さつま芋と鶏肉の炒め・ニラ焼き・春雨サラダ	ご飯・ソーメン・ハムフライ・南瓜煮・フルーツ	ご飯・玉子スープ・肉団子と白菜のスープ煮・春雨と胡瓜の酢の物・ほうれん草とベーコンの炒め物・フルーチェ
夕	ご飯・シチュー・ピーマンの塩昆布炒め・南瓜コロッケ・ハム巻きポテサラ	三食丼・味噌汁・おふくろ煮・南瓜煮・ブルーベリー	カレーライス・ポテトサラダ・八朔・トマト	鯖チラシ・味噌汁・もやしと油揚げの炒め物・野菜と豚肉の味噌焼き	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・南瓜コロッケ・茶碗蒸し	おはぎ・豚汁・ポパイサラダ大根の煮物	ご飯・コンソメスープ・和風きのこパスタ・大根サラダ・フルーツポンチ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	鶏釜飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋とさつま芋の煮物・ほうれん草と白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・カニカマ、胡瓜、ソーセージの胡麻ドレッシング和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ほっけの西京焼き・鶏つくねスイートポテトサラダ・ブロッコリーとハムの炒め物・牛乳プリン	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼き魚・シーチキンサラダ・キャベツの卵とじ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き冷奴なめ茸和え・黒豆・ベーコンステーキ・インゲンの胡麻和え	ご飯・グラタンスープ・玉子焼き・酢豚・大根と天カマの煮物・エビシューマイ・牛乳・フライドポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鯉焼き魚・筑前煮・つつみ目玉・ニラ玉・すじこ
昼	おむすび・カレーうどん・南瓜煮・フルーツ	ご飯・玉子スープ・カレー・フルーツポンチ	かき揚げうどん・ご飯・春雨の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・スパゲッティ・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・さんま唐揚げ・ミートボールフライ・春雨サラダ・フルーツ	うどん・お稲荷さん・肉団子・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ほうれん草の白和え・玉葱とベーコンチーズ焼き
夕	ご飯・ネギガラスープ・茄子、豚肉甘辛炒め・コールスロー・イワシ入りハンバーグ	海老井・黒豚サンタン・スープ豆腐のなめ茸のせ	お寿司・味噌汁・白玉入りフルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・きのこバター炒め・もろみ胡瓜の・トマト・天カマ、大根の煮物	ご飯・シチュー・玉葱と天カマの玉子とじ	海老井・豚汁・ほうれん草の胡麻和え・みかん、桃	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜コロッケ・胡瓜ツナサラダ
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・さんま塩焼き・豚肉、ピーマン炒め・玉子味噌・たらこ	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・アメリカンドッグ・ツナとピーマンの蒸煮・照り焼きチキン・ミルクプリン					
昼	混ぜご飯・塩鍋・スパゲッティサラダ・胡瓜ともやしのナムル・フルーチェ	ソースカツ丼・ソーメン汁・鶏肉とさつま芋炒め・野菜サラダ					
夕	ご飯・ポテトコロッケ・春雨サラダ	三食丼・味噌汁・きんぴらごぼう・胡瓜とツナの胡麻ドレッシング和え					