

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	
朝			ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ひじきの煮物・桃と苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖or赤魚の焼き魚・ほうれん草の和え物・フキと竹の子のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・大根、手羽先の煮物・サケ焼き	ご飯・味噌汁・かぶのひき肉あんかけ・キャベツとしめじのガーリック炒め・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ひじき煮・シーチキンサラダ・煮豆・納豆	
昼			鮭ご飯・味噌汁・焼きそば・南瓜煮・豚肉の卵とじ	稲荷寿司・なめこおろしそばカニカマ、マカロニサラダ・梨	カレーライス・野菜サラダ・フルーチェ	稲荷寿司・味噌汁・七菜きんちゃく・ラーメンサラダ・デミソースハンバーグ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・キノコと玉ねぎのカニカマ卵とじ・野菜サラダ	
夕			ご飯・味噌汁・回鍋肉・ブロッコリーとベーコンの炒め物・漬物・白桃	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・牛肉と白菜の卵とじ・茄子のバター醤油炒め・煮豆	ご飯・トマトスープ・鶏肉の甘辛揚げ・白菜のポン酢炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・八宝菜・白菜のなめ茸和え・フルーツポンチ	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ホッケ焼き魚・キャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・さんまのみりん焼き魚・揚げ芋・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・大根とさんまの煮物・タケノコの味噌炒め・みかんと桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・サケ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツ炒め・南瓜甘漬け・鶏照り焼き・卵の花	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・アスパラ、ベーコン焼き・餃子・オムレツ	ご飯・味噌汁・さつまいもと玉ねぎの煮物・コロケ・ブロッコリーとツナのサラダ	
昼	親子丼・味噌汁・胡瓜のサラダ・フルーチェ	カレーライス・胡瓜のなめたけ和え・フルーツ	エビ天丼・味噌汁・トマトサラダ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・かぶと胡瓜の酢の物・豚肉の野菜炒め・アスパラとベーコンの油炒め	鮭ご飯・味噌汁・茄子とひき肉のあんかけ煮・温泉卵のせ冷うどん	冷やしそば・生酢のみかんフルーツ・茄子とピーマンの油炒め・おにぎり	ご飯・味噌汁・焼きそば・南瓜とがんもの煮物・白菜のお浸し	
夕	うな丼・味噌汁・豚肉の生姜焼き胡瓜和え・黄桃	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの玉子とじ・ほうれん草としめじのバター炒め・豆腐の胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁・肉野菜炒めニラのお浸し・果物	豚丼・豚汁・春雨サラダ・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとカニカマのピッコ和え・エビチリ・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・かぶとひき肉あんかけ・ほうれん草の卵炒め・大根とツナのサラダ	牛丼・ロールキャベツ・長芋と切り干し大根煮・キウイフルーツ	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・肉豆腐・シュウマイ・ほうれん草のなめ茸和え・納豆・フキの煮物	サンドイッチ・スープ・シュウマイ・南瓜の煮物・おから・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の煮物・スクランブルエッグ・長芋のたらこ和え	ご飯・味噌汁・焼き魚・肉団子・ごま豆腐・たらこ・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ピーマンの肉詰め・サンマ甘露煮・茄子焼き	栗ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・胡瓜、天カマの煮物	ご飯・味噌汁・さつまいもとしめじの煮物・オムレツ・苺とみかんのヨーグルト	
昼	オムライス・卵スープ・アスパラとソーセージの炒め物・キャベツと天カマの炒め物フルーチェ	ご飯・醤油ラーメン・豆腐ハンバーグ・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビチリ・マカロニサラダ・キャベツの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・白菜とほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・鶏つくね煮・鯖の味噌煮・デミソーススパゲッティ・バナナ入りフルーチェ	ご飯・ハンバーグ・巾着野菜と南瓜の煮物・かぶと胡瓜の漬物・とろろサラダ	ミートスパゲッティ・春雨スープ・コールスロー・パイナップルとバナナとキウイフルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・コロケ・フルーツ	親子丼・味噌汁・フキの煮物・ホッケの塩焼き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛肉コロケ・肉野菜炒め・玉ねぎの玉子とじ	親子丼・味噌汁・わかめとカニカマのドレ和え・キャベツの油炒め	チラシ寿司・冷そうめん・茄子の味噌炒め・ポテトサラダ洋ナン	ご飯・味噌汁・大根とさんまの煮物・茄子とピーマンのバター炒め・長芋とわかめのポン酢和え	混ぜご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・ポテサラ・フルーツポンチ	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖の味噌煮・海老かつ・茄子のはさみ揚げ	ご飯・味噌汁・肉団子と玉ねぎのケチャップ煮・ハッシュドポテト・苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・パクパクさんま・南瓜と芋の白和え・ウインナー炒め・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・肉しゅうまい・キャベツの白和え・里芋と竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・人参しりしり・切り干し大根・肉豆腐・大根と手羽先の煮物	ご飯・つみれ汁・二種のハンバーグ・焼き魚・ほうれん草のシュウマイ	ご飯・味噌汁・さつまいもの煮物・ハムカツ・煮豆	
昼	チラシ寿司・お吸い物・茶碗蒸し・あんかけから揚げ	うなぎチラシ寿司・そうめん・マカロニサラダ・南瓜コロケ・みかんゼリー	中華丼・味噌汁・茄子とひき肉のあんかけ煮・キャベツとごぼうの玉子とじ	ハンバーグカレー・フルーツ	スパゲッティ・コロケ・フルーツ	ご飯・味噌汁・オムレツ・ごぼうの肉巻きフライ・大根と肉団子煮・白菜のなめたけ和え	カレーライス・野菜サラダ・フルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・さつまいもの煮物・長芋とわかめの梅和え	三食丼・味噌汁・野菜炒めシソ巻き	ご飯・クラムチャウダー・煮込みハンバーグ・大学芋・たくあん・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・エビ丼・ほうれん草の白和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉味噌炒めポテトサラダ・きのこ玉子炒め	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・大根とがんもの味噌煮・ほうれん草のポン酢和え	ご飯・味噌汁・白菜のミルフィーユ中華あんかけ・フルーツ	
	27	28	29	30				
朝	ご飯・カニのつみれ汁・ごぼうの肉巻き・茄子とひき肉のそぼろケチャップ和え・鮭焼き魚・納豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ブロッコリー・肉団子の炒め物・ポテトサラダ・フキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・豆腐ハンバーグ・ソーセージの卵炒め・ミートボール	ご飯・味噌汁・白菜と鶏団子の煮物・スクランブルエッグ・煮豆				
昼	スパゲッティナポリタン・稲荷寿司・煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・里芋の煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・オムそば・カレーコロケ・茄子と芋のあんかけ煮	ほっともつと弁当・味噌汁				
夕	五目釜飯・味噌汁・牛すきやき風煮込み・ほうれん草の中華和え・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・餃子・豚肉と野菜の玉子とじ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・ピーマンと天カマの炒め物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・ポテトサラダ・フルーツ				