

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
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・大根の煮物・シソ味噌・ウインナーアスパラ炒め・ミートオムレツ・紅鮭	ご飯・味噌汁・白身フライ・豚肉、もやし味噌炒め・目玉焼き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・鯖の味噌煮・ポテトサラダ・冷奴のり和え	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・フキ炒め・ニラ饅頭・さんま味噌焼き魚・梨	なめたけご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・茄子と天カマの味噌炒め・鶏つくね・シソ味噌・ヨーグルト
昼			鮭ご飯・味噌汁・焼きそば・南瓜煮・豚肉の卵とじ	かき揚げうどん・稲荷寿司・ほうれん草のおかか和え・ヨーグルト	カレーライス・野菜サラダ・フルーチェ	稲荷寿司・味噌汁・七菜巾着・ラーメンサラダ・デミソースハンバーグ	ご飯・キノコ汁・クリームコロッケ・かぶ、天カマ、里芋の煮物・胡瓜の酢の物
夕			うな丼・がんも、サツマイモの煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・揚げ茄子・春雨サラダ・梨	焼きうどん・おにぎり・天ぷら・トマト	鯖チラシ・お吸い物・南瓜の煮物・天カマともやしの卵とじ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ニラの卵とじ・一口餃子
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・茄子の味噌炒め・マス焼き魚・キャベツ、天カマ煮	ご飯・味噌汁・豚肉、人参、甘辛煮・茄子のごま油和え・入り玉子・洋ナシ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紅鮭焼き魚・揚げ芋、ピーマンとソーセージの炒め物・大根とつくねの煮物	ご飯・味噌汁・かに玉・焼きナス・さんまの蒲焼き・豚肉味噌漬	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・キャベツの炒め物・鶏肉の生姜焼き・ホッケ焼き魚・たらこ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・カニシューマイ・オムレツ・玉子ツナマカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・肉豆腐目玉焼き・かぶ煮物・ニラの玉子とじ
昼	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ラーメンサラダ・南瓜煮	カレーライス・胡瓜のなめたけ和え・フルーツ	稲荷寿司・焼きそば・フキと竹の子の煮物・大学芋・フルーチェ	ご飯・うどんサラダ・チキンカツ・冷奴・フルーツ	カリカリ梅おにぎり・ジャージャー麺・ホワイトアスパラサラダ・フルーチェ	冷そば・おにぎり・茄子と人参の煮物・生酢・フルーツ	ご飯・すまし汁・南瓜コロッケ・ほうれん草の白和え・大学芋・とろろ
夕	ご飯・味噌汁・揚げ芋・豆腐ハンバーグ・白菜のお浸し	エビ丼・味噌汁・南瓜の煮物	うな丼・エビチリ・煮卵・フルーツ	豚丼・味噌汁・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・揚げ茄子・卵の花	親子丼・三平汁・茶碗蒸し・キウイフルーツ	ご飯・すまし汁・大根、ごぼう、里芋の煮物・餃子・豚肉炒め
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・カニシューマイ・鯖焼き魚・枝豆湯葉	ご飯・味噌汁・コロッケ・ハムカツ・さんま蒲焼き・卵の花	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・スコッチエッグ・南瓜煮・たらこ	ご飯・味噌汁・コロッケ・南瓜の煮物・アスパラ豚肉巻き・焼き魚	なめたけご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏つくね・さんまの蒲焼き・天カマとピーマンの味噌炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・塩サバ・小籠包・豚肉、きのこ炒め・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・巾着大根煮・目玉焼き・クリームコロッケ・茄子はさみ焼き
昼	オムライス・味噌汁・アスパラとハムの炒め物・天カマとキャベツの炒め物	鮭と胡瓜の混ぜご飯・エビフライ・かぶと胡瓜の酢の物	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	トピッコ胡瓜の混ぜご飯・味噌汁・焼きそば・エビカツ・大学芋	かき揚げうどん・稲荷寿司・胡瓜とかぶの酢の物・フルーツ	ハヤシライス・キャベツとハムのサラダ・サツマイモの煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・胡瓜とかぶのサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉味噌焼き揚げ茄子・バイナッブル	ご飯・味噌汁・一口餃子・カニ玉子・ソース焼きそば	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し・ひき肉炒め	ご飯・お吸い物・天ぷら・天カマともやしの炒め物	天津飯・あらびきハンバーグ・ポテトサラダ	ヨモギおはぎ・ブタ汁・茄子、ピーマン炒め・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・餃子・ロールキャベツ・南瓜コロッケ・トマト
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ハッシュドポテト・肉しゅうまい・蒸し鶏と中華揚げのサラダ	ご飯・つみれ汁・紅鮭焼き魚・天カマとフキの煮物・ミートグラタン・シソ味噌・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・コロッケ・焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・サバの味噌煮・ミートボール・南瓜煮	エビピラフ・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・豚肉と野菜の甘辛炒め・根野菜サラダ・ウインナー・鯖の西京焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・フキ竹の子炒め・目玉焼き・伊達巻き・ソーセージ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・納豆・ミートオムレツ・ホッケ焼き魚・ミニアメリカンドッグ・ひじきの煮物
昼	トピッコと胡瓜の混ぜご飯・味噌汁・ハムカツ・ブロッコリーの白和え・フルーツ	うなぎチラシ寿司・そうめん汁・タラのフライタルタルソース・マカロニサラダ・フルーツ	中華丼・味噌汁・麻婆茄子・キャベツの煮物	夏野菜カレーハンバーグ入り・フルーツポンチ生クリーム添え	ご飯・すまし汁・スパゲッティ・コロッケ・牛乳寒	ご飯・味噌汁・オムレツ・肉団子の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・魚のフライ	カレーライス・野菜サラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・大根と天カマの味噌煮	ご飯・味噌汁・茄子、肉炒めナムル・ピーマン肉詰め・大判焼き	鮭おむすび・豚肉の味噌漬け・焼きそば	ご飯・天ぷら・かき揚げ・天つゆ	ご飯・すりみ汁・豚肉味噌炒め・焼きそば・南瓜甘煮	鯖チラシ・お吸い物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・餃子・あんかけハンバーグ・マカロニサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・コロッケ・シューマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・切り干し大根・ほうれん草の白和え・肉みそマヨ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜甘煮・しめじ、ソーセージ炒め・肉豆腐・塩辛	ご飯・味噌汁・納豆・ホッケ焼き魚・ピーマンとちくわのピリ辛・ポテトグラタン・鶏つくね・玉子焼き			
昼	稲荷寿司・スパゲッティ・大根と里芋、がんも煮・フルーツ	おむすび・かき揚げうどん・豆腐ハンバーグ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・オムそば・じゃが芋と茄子の煮物・コロッケ	のり弁当・味噌汁			
夕	ご飯・味噌汁・うなぎ・ニラの玉子とじ・ラーメンサラダ	カレーライス・トマト甘漬け・ホワイトアスパラ・カニカマ和え	親子丼・味噌汁・長芋ステーキ	牛丼・味噌汁・南瓜甘煮・ブロッコリー			