

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
朝				ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・シウマイ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖みそ・クリームコロッケ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・シーフードグラタン・しまホッケ焼き・ミニトマト	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ポテトサラダ・フキの煮物・果物
昼				エビピラフ・唐揚げ・玉子スープ・トマトサラダ	パン盛り合わせ・ミニポテト・ニラ、ベーコンスープ	ご飯・味噌汁・ニラ炒め・枝豆のがんも・みかん	ご飯・味噌汁・豚味噌ステーキ・ブロッコリーとトマトのサラダ・南瓜の煮物
夕				ご飯・味噌汁・生姜焼き・ささみときのこの梅和え・海老カツ	エビとじ丼・茄子とピーマン味噌炒め・フルーチェ	親子丼・味噌汁・青梗菜のニンニク炒め	ご飯・味噌汁・大根の豚そぼろ煮・人参きんぴら・豆腐とカニカマの和え物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・和風天津・南瓜コロッケ・苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子巾着・入り豆腐・人参しりしり	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじき煮・目玉焼き・タラの甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・ふき天カマの煮物・サケ焼き魚・ゆで卵巾着	ご飯・味噌汁・シウマイと白菜のあんかけ・ほうれん草と玉子の炒め物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・グラタン・麻婆茄子・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・南瓜とサツマイモの煮物・白菜のミルフィーユ・巾着・サラダ
昼	ご飯・味噌汁・酢豚・マカロニサラダ・フルーツ	おにぎり・焼きそば・玉子スープ・チヂミ	カレーライス・玉子スープ・トマト	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大学芋・シチュー・トマト、ブロッコリーサラダ	パン盛り合わせ・ソーセージ・ミネストローネ	五日ご飯・豆腐のハンバーグ・味噌汁・みかんの缶詰	鶏肉とごぼうの煮込みうどん・お稲荷さん・春雨ロール焼き
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉葱、カニカマ、胡瓜のサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・南瓜の煮物・フキと竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・ニラ玉・焼ナス・ザンギ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラと玉子の中華炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・豆腐のなめ茸和え・みかん、バナナフルーツ	枝豆ご飯・味噌汁・肉豆腐・マカロニサラダ・きのこごぼうの煮物	ご飯・味噌汁・ラムしゃぶ・玉葱の玉子とじ・胡瓜のおかか和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・シウマイ・オムレツ・さつま揚げの胡麻油いため	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ささみチーズフライ・ひじき炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・豆腐のハンバーグのトマト煮・ピーマンのバター炒め・ホワイトアスパラサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ジャーマンポテト風揚げの煮物・具沢山オムレツ	まぜご飯・ホッケ焼き魚・煮卵・グラタン・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・入り玉子・フルーチェ・天カマ醤油炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・コロッケ・鱈フライ・シウマイ
昼	ご飯・味噌汁・回鍋肉・茄子の煮びたし・胡瓜の酢の物・みかん	カレーライス・ほうれん草のおかか和え・フルーツポンチ	エビ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・みかん、桃缶詰め	おにぎり・味噌ラーメン・シウマイ・トマトの砂糖漬け・キウイ	パン盛り合わせ・玉葱と玉子のスープ・桃とラズベリーフルーツ・ポテトフライ	カレーライス・南瓜コロッケ・白菜とベーコンのコンソメスープ・桃缶	ご飯・味噌汁・回鍋肉・人参、大根の生酢・果物盛り合わせ
夕	ご飯・味噌汁・竜田揚げとエビのあんかけ・ほうれん草と玉子の和え物・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・ニラと鶏肉の玉子とじ・大根とツナのサラダ	親子丼・味噌汁・大根のなめ茸和え・漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・漬物・キウイ入りフルーチェ・ポテトサラダ	そぼろ丼・味噌汁・チキン竜田揚げ・胡瓜、ハムサラダ	ご飯・味噌汁・焼きそば・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・さつま芋と天カマの煮物・ソースカツ・わかめと胡瓜の梅和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・四川風玉子焼き・キャベツと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・鶏牛蒡巻き・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子焼き・茄子のはさみ揚げ	ご飯・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・ひじき煮・きんぴらごぼう・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子の炒め物・カニクリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・納豆・焼き魚・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・筑前煮・ホッケ焼き魚・オムレツ
昼	チラン寿司・唐揚げの甘酢あんかけ・煮物・ひじきの豆腐和え・フルーチェ	チラン寿司・お吸い物・海老とイカのフライ・トマトサラダ	カレーライス・玉子とえのきのスープ・大根サラダ・フルーチェ	キーマカレー・玉子スープ・胡瓜の浅漬け・さつま芋の甘煮	パン盛り合わせ・チーズ入りスクランブルエッグ・トマト、マカロニサラダ・ブルーベリーフルーチェ	五日ご飯・玉子スープ・青椒肉絲・玉子の和え物・焼きそば	エビピラフ・玉子スープ・煮物・ブロッコリーとトマトサラダ・クリームコロッケ
夕	ご飯・けんちん汁・シチュー	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ささみと胡瓜の和え・海鮮麻婆豆腐	そぼろ丼・味噌汁・コーン入り玉子焼き・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・マイタケのバター炒め・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・胡瓜とわかめの酢の物・ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの卵とじ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ほうれん草の玉子とえ・マカロニサラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・卵とじ・海老カツ・巾着煮・南瓜煮・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・玉子と長ネギのシーフードあんかけ・ピーマンのバター炒め・大根とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・南瓜コロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・二種類のコロッケ・10品目サラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草の玉子とじ・ホッケ焼き魚・切り干し大根		
昼	稲荷寿司・そうめん・カニクリームコロッケ・ちくわと胡瓜のサラダ・温野菜	カレーライス・トンカツ・マカロニケチャップ炒め・枝豆・フルーツ	和風パスタ・大根、玉ねぎサラダ・スープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・肉野菜炒め・胡瓜とわかめと玉子の酢の物	パン盛り合わせ・鯖スープ・ハム入りスクランブルエッグ・ブロッコリー・みかん、桃のゼリー和え		
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮っころがし・茄子のバターポン酢炒め・わかめと胡瓜のなめ茸和え	そぼろ丼・味噌汁・胡瓜のおかか和え・もやし、ピーマン炒め	シソ入りご飯・味噌汁・肉野菜豆腐・スパサラ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・茄子とピーマン炒め・みかんとバナナのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・ニラと鶏肉の卵とじ・人参きんぴら・心太		