

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
朝				ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・クリームコロッケ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ササゲと芋の煮物・もちもちチヂミ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・オムレツ・チキンカレー・キャベツ・コーンのバター炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・フキ、天カマ煮・ポテトサラダ・南瓜煮・豚味噌焼き
昼				焼うどん・ロールキャベツ・フキと蒲鉾の煮物・豚汁・みかんゼリー	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・トマト、ハムとしめじ炒め・フルーツ	親子丼・ハンバーグ・茄子、ピーマンの煮びたし・アスパラの肉巻き・トウモロコシ、いんげんのベジタブル	稲荷寿司・スープ・ハム、チキンカツ・ブロッコリー・胡麻和え・フルーチェ
夕				ご飯・味噌汁・野菜あんかけ・ハンバーグ・エビチリ・トマト	ご飯・醤油鍋・胡瓜の酢の物・漬物	カレーライス・胡瓜、アスパラサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ソース焼きそば・冷奴
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・鯖の味噌煮・目玉焼き・切り干し大根	生姜ご飯・味噌汁・アメリカンドッグ・タラの甘酢あんかけ・茄子のエビはさみ揚げ・煮卵・胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬け焼き・胡麻南瓜・タケノコとフキの味噌炒め・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・紅鯡焼き魚・切り干し大根・フキ、竹の子煮・ひじき玉子巾着	ご飯・味噌汁・豚肉ピーマン炒め・目玉焼き・クリームコロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・海鮮春巻き・赤魚粕焼き魚・エビグラタン・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・白菜、豚肉のミルフィーユ・南瓜、サツマイモ煮・里芋、がんも煮・ウィンナー
昼	ご飯・スープ・スパゲッティ・ポテトサラダ・野菜味噌炒め・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・胡瓜の塩昆布和え・シュウマイ	ご飯・スープ・ピーマンの肉詰め・茄子とピーマンの味噌炒め・とろろ・フルーツ	ご飯・シチュー・大学芋・唐揚げ・フルーツ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・スープ・オニオンサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・ヨーグルト	おむすび・かき揚げうどん・エビフライ・南瓜の煮物・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・豆腐のエビあんかけ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・キャベツと里芋の煮物・ブロッコリー・梅マヨ	ご飯・ホワイトアスパラ・もつ鍋・胡瓜サラダ・トマトの甘漬け	エビピラフ・味噌汁・麻婆茄子・ほうれん草のお浸し	ご飯・かき揚げうどん・南瓜の煮物・大根と天カマの玉子とじ	スープカレー・ホワイトアスパラ・胡瓜サラダ・梨	混ぜご飯・味噌汁・すき焼き・大根のべつたら漬け
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・カニシュウマイ・フキ、竹の子の煮物・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・肉、もやし炒め・エビシュウマイ・ひじき煮・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・茄子焼き・ささみチーズフライ・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・キャベツ、天カマ炒め・オムレツ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・スクランブルエッグ・シュウマイ・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜のなめ茸和え・大根の粕漬け	エビピラフ・味噌汁・和風スクランブルエッグ・南瓜の煮物・紅鯡焼き魚・ウィンナーとピーマンの炒め物
昼	豚丼・大学芋・味噌汁・インゲンと油揚げとごぼうの煮物・トマト	カレーライス・エビフライ・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・大学芋・大根となめ茸和え	天丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・玉葱のポン酢和え・ヨーグルト	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・スープ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・胡瓜とバラベーコンの胡麻和え・フルーチェ	炒飯・スープ・ほうれん草の白和え・大根、人参・天カマの煮物
夕	ご飯・味噌汁・餃子・ほうれん草と玉子とえ・漬物	オムライス・きんぴらごぼう・味噌汁・海鮮春巻き	エビ丼・味噌汁・枝豆しんじょう煮・とうきび	ご飯・味噌汁・海老カツ・麻婆茄子・焼きそば	五目炒飯・春雨スープ・ピーマンと玉ねぎの Pasta・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ささみとピーマンの胡麻味噌炒め・インゲンの胡麻和え	ハンバーグカレー・ホワイトアスパラ胡瓜和え・みかん
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ウィンナー炒め・キャベツ、天カマ炒め・大根と鶏肉煮・オムレツ風玉子焼き	ご飯・味噌汁・海老と枝豆の生湯葉包み・ホッケ焼き魚・豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・肉団子入り煮物・大根粕漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・紅鯡焼き魚・キャベツ、天カマ炒め・きんぴらごぼう、ひじき煮	炊き込みご飯・冷しゃぶサラダ・だし巻き卵・冷奴・セロリの漬物	ご飯・味噌汁・豚肉、ピーマン炒め・海老のタルタルソース・鯖の味噌煮・ひじき煮	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・コーンクリームコロッケ・ニラの卵とじ・もやしのツナサラダ
昼	チラシ寿司・スープ・野菜の煮物・ひじきの白和え・唐揚げ・フルーチェ	さつま芋カレー・黒豆コロッケ・胡瓜とカニカマ胡麻サラダ	ご飯・そうめん汁・春雨サラダ・回鍋肉・コロッケ	ご飯・味噌汁・キーマカレー・胡瓜の漬物・さつま芋煮	パン盛り合わせ・マカロニサラダ・揚げ出し豆腐・フルーツ	ご飯・スープ・青椒肉絲・焼きそば・フルーチェ	ピラフ・スープ・里芋と大根の煮物・ブロッコリー・サラダ・コロッケ
夕	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ニラの玉子とじ・天カマ、すり身の煮物	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の煮物・胡瓜となめ茸サラダ	アボカド、トマトのクリームパスタ・ツナサラダ・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・餃子・茄子焼き・ほうれん草のツナ和え	ご飯・味噌汁・バター鍋・ピーマンの炒め物・胡瓜の浅漬け	うな井・味噌汁・ポパイサラダ・フルーツポンチ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮玉子巾着・ニラの卵とじ・かぼちゃ甘煮	ご飯・クラムチャウダー・ジャーマンポテト・マカロニサラダ・南瓜コロッケ・ソーセージのポークチャップ	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・宗八焼き魚・切り干し大根・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・大根の煮物・ポークピッツ・鯖焼き魚・目玉焼き・みかん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・フキと里芋の煮物・白菜とほうれん草のなめ茸和え		
昼	お稲荷さん・そうめん汁・コロッケ・キャベツ、人参、千切りポイル・トマト	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	豚丼・味噌汁・芋、人参の豚肉をぼろ煮・胡瓜の浅漬け・黄桃入りフルーチェ	ご飯・スープ・スパゲッティ・豚肉、茄子、ピーマン炒め・胡瓜とわかめの酢の物	パン盛り合わせ・クリームシチュー・黒豆・ペンネ		
夕	ご飯・餃子・麻婆茄子・玉子スープ	鶏天丼・味噌汁・もやしのサラダ・大学芋	もつ鍋ご飯・ポパイサラダ・さつま芋煮・トマト	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・コーンとサツマイモのバター炒め・切り干し大根	ご飯・味噌汁・オムそば・ハンバーグ		