

グループホームアウル 9月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・目玉焼き・ソーセージ・長芋オクラ・漬物	ご飯・味噌汁・キムチ・卵豆腐・ひじき煮煮豆
昼						かき揚げ丼・うどん・かぼちゃもち・漬物	おむすび・味噌汁・きゅうりの酢の物・筑前煮・フルーツ・豚肉と茄子の味噌炒め
夕						ご飯・味噌汁・ノリ巻きチキン・フキの煮物・卵の花	メンチカツ丼・きゅうりの酢の物・ポテトサラダ・ご飯・味噌汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・チキンロール・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ひじき煮・ちくわとササゲの炒め物	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮豆	魚・昆布の佃煮・きゅうりと梅干とかつぶしの和え物・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・焼き魚(ホッケ)・キャベツと厚揚げの炒め煮・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・中華クラゲ・ソーセージの炒め物	ご飯・味噌汁・からあげ・コーンペーコン炒め・漬物
昼	うどん・おむすび・天ぷら・豆のちくわの炒め物・フルーツ	チャーハン・味噌汁・フルーチェ・ザンギ・キムチサラダ	ご飯・味噌汁・じゃがチーズ・すき焼き・バナナ入りゼリー	ご飯・味噌汁・ブロッコリーサラダ・エビカツとし・豚肉のチャブチェ	パン・スープ・ケチャップウインナー・サラダ	まぐろたたき丼・味噌汁・杏仁豆腐・わかめきゅうりの酢の物・スープ餃子・ホッケ唐揚げ	ちらし寿司・味噌汁・ピーマンサラダ・とんかつ・豆とちくわの炒め物・ヨーグルトリンゴ
夕	ノリ巻きチキン・エビフライ・ポテトサラダ・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・長芋入もずく酢・ロールキャベツ・豚肉と小松菜炒め	カレーライス・マカロニサラダ・スープ・トマトの塩昆布和え	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ササゲ豆とベビーホタテの煮物・ところてん	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ピーマンの肉詰め・オクラと青あさの山芋和え	ご飯・味噌汁・中華クラゲ・チキン海苔巻き・だいこんとサバの煮物	ご飯・味噌汁・えびとし・カボチャ煮・もずく酢・ほうれん草ナムル
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・卵焼き・がんもの含め煮	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・きゅうりのサラダ・白菜の酒蒸し・フルーチェ	とんかつ&レタス・黒豆・きゅうり浅漬け・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・オクラ納豆・ハムエッグ・レタスサラダ・ヨーグルト	味噌汁・イカの塩辛・ベーコン小松菜キノコ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚(ニシン)・小松菜の油いため・きんぴら	ご飯・味噌汁・たらこ・納豆・フキと竹の子のきんぴら
昼	ドリア・スープ・フルーチェ・里芋とイカの煮物	鮭・きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁・豆腐のキノコ和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・納豆サラダ・きんぴらごぼう・豚肉のたれ焼き	パン・たこ焼き・サラダ・シチュー・ぶどう	おにぎり・うどん・チャブチェ・マカロニサラダ・煮卵	天むす・スープ・筑前煮・春雨サラダ・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・肉団子の甘辛炒め・春雨サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・漬物・フキの炒め物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ピーマンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・中華クラゲ・鮭フライ	ご飯・味噌汁・鮭煮魚・小松菜のなめ茸和え・すき焼き	しめさば・ご飯・味噌汁・大学芋・ハンバーグ	レンコン煮のあんかけ・肉団子の甘辛煮・ご飯・味噌汁
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ロールキャベツ×ウインナー・ポテト・きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁	鶏釜飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・マカロニサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・卵焼き・ほうれん草となめ茸和え・中華クラゲ	コロッケ・ベーコン炒め・きゅうりの漬物・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・ちくわのサラダ・茄子の炒め物・サバのみぞれ煮・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・油揚げないコロッケ・小松菜とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・ササゲと天カマの油いため・カボチャ煮
昼	天井・味噌汁・漬物・りんご	寿司・お吸い物・酢の物・フルーツ・ささみのしそフライ	ご飯・味噌汁・オクラ納豆・サラダ・なすびの炒め物・フルーツヨーグルト	ホタテの混ぜご飯・味噌汁・漬物・きんぴらごぼう・エビの竜田揚げ・ウインナー・トマトの玉子とし	パン・シチュー・リンゴのコンポート・ウインナーケチャップ炒め・サラダ	冷しラーメン・大学芋・八宝菜・フルーチェ・味噌汁	おはぎ・味噌汁・スパゲッティ・大学芋・漬物・ぶどう
夕	ご飯・味噌汁・きゅうりの酢の物・ジャーマンポテト・つくねのあんかけ	牛バラのニンニク芽炒め・味噌汁・ご飯・小松菜のなめ茸和え・トマトサラダ	インゲンと豚肉の炒め物・味噌汁・魚・炊き込みご飯・卵豆腐	ご飯・味噌汁・キノコ入りかに玉・ほうれん草のおひたし・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・はんぺんとエビの炒め物・煮豆・きゅうりの漬物・エビマヨ	ご飯・味噌汁・フキの炒め物・サラダもずく酢	マイタケ・ご飯・味噌汁・ほうれん草の卵とし・オクラと山芋・漬物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	アスパラ厚揚げ炒め・煮豆・塩辛・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・オクラと山芋和え・ほうれん草とベーコンとしめじ炒め	ご飯・味噌汁・鮭・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・もずく・きゅうりの塩昆布付け	ご飯・味噌汁・コロッケ・枝豆とコーンとチーズのハムオムレツ・トマト	ご飯・味噌汁・ハムとほうれん草の炒め物・卵焼き・漬物・茄子のあげ煮	ご飯・味噌汁・卵豆腐・昆布巻き・きゅうりの酢の物
昼	おむすび・スープ・とんかつ・ポテトサラダ・里芋とイカの煮物・フルーツ	シーフードカレー・サラダ・キノコと卵のスープ・ゼリーミカン	チャーハン・漬物・たこ焼き・味噌汁・マカロニサラダ	ちらし寿司・スープ・天ぷら・ヨーグルト・筑前煮・漬物	パン・スープ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・ベーコントマトのチーズのせ	さつま芋ご飯・クリームコロッケ・春雨サラダ・ゆで卵・ほうれん草のなめ茸和え・スープ	おはぎ・うどん・チヂミ・フルーツ
夕	トマトソースハンバーグ・きんぴらごぼう・きゅうりと卵の酢の物・味噌汁・ご飯	ひじき五目・麻婆春雨・小松菜と納豆の和え物・味噌汁	ご飯・味噌汁・ニラキャベツの卵とし・牛バラ炒め・サラダ・きゅうりの塩昆布付け	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・豚肉となすびとピーマンの炒め物	ごぼう飯・味噌汁・焼鮭・きんぴらごぼう・豚肉のすき焼き風煮	ご飯・味噌汁・中華クラゲ・トマト付き・豚バラだいこん・ホッケ唐揚げ	ご飯・味噌汁・ジャガイモ野菜煮・はんぺんハムはさみ・フルーツ