

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
			9月1日	2	3	4	5
朝			わかめご飯・味噌汁・焼 鮭・ウインナー・カボチャ 煮・シウマイ・わかさぎ 佃煮・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 天ぷらキャベツ煮・さつま 芋・水菜シーチキン・わか び菜のきのこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・さんまの柳 川風卵とじ・カボチャ団 子・さーせーじ炒め・漬 物・煮豆・きゅうりとわか め酢の物	ご飯・味噌汁・大根ちくわ ソーセージ味噌煮・ハム エッグ・ポテト・さつま芋 きんとん・煮豆・梨・牛乳	ご飯・味噌汁・キュウリの 浅漬け・煮豆・梅干し・さ つま芋のサラダ・マー ポー春雨・キャベツの油 炒め・牛乳
昼			ご飯・味噌汁・豚肉のポ テト巻き・菜の花ときのこ のおろし和え・ホーレン草 ピーナツ和え・きんぴら ごぼう・スイカ	カレーライス・味噌汁・ゴ マドレサラダ・茄子とビー マンの味噌炒め・フルー ツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・ 茄子ピーマン素揚げ・芋 煮物・ホタテ刺身	赤飯・お吸い物・お刺身 (海老、マグロ、サーモ ン)・カブの煮物・ホーレ ン草のお浸し・洋梨	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・大根おろし・回鍋肉・ 里芋と天ぷらの煮物・パ ナナ・チェリー
夕			ご飯・味噌汁・芋天ぷら 煮物・麻婆豆腐・肉野菜 炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・白菜と鶏肉 のうま煮・野菜コロッケ・ キャベツとミックスベジタ ブルのチーズ炒め・イン ゲンごま和え	ご飯・味噌汁・塩辛・サン マ竜田揚げ・カボチャあ んかけ・野菜肉巻き・マカ ロニ卵サラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・イン ゲンの油炒め・芋の煮 物・ホタテの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 茄子の田楽・ゴボウサラ ダ・焼のりの納豆巻き
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼 き・ミックスベジタブル・パ ラベーコン・キャベツ味噌 炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ 煮・シウマイ・ミートオムレ ツ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根揚げ そぼろ煮・和え・納豆・ 漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 昆布巻き・茄子と天ぷら 煮物・カボチャ煮・トマト 牛乳	ご飯・味噌汁・シウマイ イ・煮豆・ほうれん草納豆 和え・かぶと鶏肉のそぼ ろ煮・レタスとハムの炒め 物・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと芋 の煮物・ペンネとウイン ナー・ミート炒め・オムレ ツ・柿	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬 物・昆布の煮物・トマト・マ カロニサラダ・茄子とビー マンの味噌炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサ ラダ・ミートボール・フライ ドポテト・カボチャ煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・さつま芋・インゲンの ゴマ和え・マンゴーとパ ナナのフルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・トマトとズ ッキーニの煮込み・ミート ボール・中華クラゲの和 え物・さつま芋甘露煮・マ スカット	ご飯・味噌汁・焼ししゃも フライドポテト・豚肉生姜 焼き・ウインナー・ビーマン あんかけ炒め・ニラ卵とじ	炒飯・ラーメン・ちくわキュ ウリ・昆布巻き	ドライカレー・味噌汁・中 華あんかけ・フルーツ ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼うどん・ きゅうりとカニカマの味噌 マヨ・ウズラの卵のフライ
夕	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル ・トマト・ごぼう鶏肉の 炒め物・アスパラはんぺ んベーコン炒め	牛丼・味噌汁・ハンペン チーズフライ・ウインナー フライ・白菜豆腐カニの白 湯煮・浅漬け	ご飯・味噌汁・カボチャ団 子・ホーレン草ゴマ和え・ 漬物・鯖の味噌煮・フ ルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サンマの煮 付け・揚げ出し豆腐と茄 子の煮浸し・もやしお浸 し・キュウリもずく酢・トマ ト	ご飯・味噌汁・トマト甘づ け・キャベツ豚肉梅味噌 蒸し・牛肉白滝煮込み・カ ボチャサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・カボ チャ団子・白菜と豚肉の 酒蒸し・きゅうりともずくの 二杯酢	ご飯・味噌汁・シチュー・ 松前漬・イカと豚肉の野 菜あんかけ・もずく酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・納豆・梅昆 布・漬物・芋と茄子のケ チャップ炒め・里芋れんこ ん煮物	ご飯・なめこ汁・カボチャ 煮・焼鮭・キャベツ油あげ ひき肉煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・ごぼ うサラダ・メンマと天カマ の煮物・伊達巻き・納豆・ 納豆	ご飯・味噌汁・ベーコン エッグ・里芋のゴマ和え・ ソーセージ・ピーマン・エリ ンギ炒め・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・ウイン ナー・豚肉生姜焼き・梅 昆布・サンマ焼・カボチャ 煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼 き・梅干し・いか大根・ニラ 卵とじ・しるなの胡麻和 え・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根人参 里芋煮・春巻・シウマイ イ・梅干・四川風卵焼き・ バナナ・牛乳
昼	うな井・味噌汁・グラタン・ ビーマンと茄子のひき肉 炒め	いなり寿司・うどん汁・天 ぷら(さつま芋・山芋)・ チャンチャン焼き・枝豆 豆腐	ハヤシライス・卵スープ・ ラーメンサラダ・菜の花と ときのこのおろし和え・ぶど う	ご飯・おふくろ煮・麻婆豆 腐・フルーツポンチ・ミート ボール・ぶどう	鮭わかめごはん・味噌 汁・ビーマン・茄子の漬物・ 豚肉ポテト巻き・マカロニ ツナサラダ・長芋の煮物・ スイカ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ きゅうり和え物・エビ中華 炒め・漬物	炊き込みご飯・ソーメン 汁・卵豆腐・帆立煮物・焼 魚・煮豆・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・芋ともち天 の味噌煮・白米酒蒸し・ たくあん・佃煮・レタスツ ナサラダ	ご飯・味噌汁・きんぴらご ぼう・シウマイと野菜のあ んかけ・イカ酢味噌和え・ レタスとトマトサラダ	ごはん・味噌汁・鶏肉の みぞれ煮・春菊ピーナツ ツ和え・キュウリシーチキ ンちくわサラダ	炒飯・卵スープ・ひき肉 じゃが芋煮・もやしとホー レン草・ハム・メロン キ	ご飯・味噌汁・刺身(い か・まぐろ)・大根サラダ・ アーボナス春雨・鮭の 昆布巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 大学芋・甘漬けトマト・煮 豆・鮭粕焼き・フルーツポ ンチ	ご飯・味噌汁・白米鶏肉 えのきのあんかけ煮・ふ きちくわ煮物・ツナサラ ダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ キャベツごぼう天煮・かつ お昆布・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・三食卵あ んかけ・ホーレン草と ピッコの和え物・鶏肉とご ぼう長葱煮・梅干・昆布 の佃煮・山芋とろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ レタス・湯むきトマト・豚肉 とたまねぎの煮物・ちくわ の天ぷら・大根おろしと しらす和え物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼 き・シウマイ・煮豆・しろ なのしらす炒め・えのき の卵とじ・キャベツ天カマ 炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 茄子ピーマンピリ辛みそ 炒め・パンキンポター ジュゼリー・カニカマ入 出し巻き卵・ぶどう・牛乳	ご飯・なめこ汁・里芋人 参天カマ煮物・ふろふ き大根・漬物・トマト・納 豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボ ール・シウマイ・焼鮭・オ ムレツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・ マーボー豆腐・大根とガ ンモの煮物・きゅうりとわ かめの酢の物・さつま芋 煮	ご飯・味噌汁・天ぷら(エ ビ・舞茸・さつま芋・カボ チャ)・茶碗蒸し・サラダ ト漬物	ご飯・豚汁・牛肉しらたき 煮込み・春雨酢の物・ちく わポテトカレー揚げ・煮豆 イ	ご飯・つみれ汁・玉ねぎ とエビのかき揚げ・さつま 芋の煮物・筑前煮・おは ぎ・ぶどう	カレーライス・卵スープ・ 春雨サラダ・カボチャ煮 物・フルーツヨーグルト	そぼろと卵の二色丼・ 味噌汁・ホッケ焼魚・大 根おろし・芋と白滝の 煮物・ホーレン草とミッ クスベジタブルソテー	ご飯・味噌汁・マーポー 春雨・スパゲティ・ナポリ タン・ちくわの梅酢和え・ 焼魚
夕	ご飯・味噌汁・煮魚・茄子 の揚げたし・もやしと きゅうりの和え物・春巻	炒飯・うどん汁・天ぷら卵 とじ・さつま芋甘煮・サラ ダ	ご飯・味噌汁・佃煮・タラ の西京漬け・さつま芋煮 レタスとキュウリの浅漬 け・夏野菜のカレー炒め もやしと舞茸の卵とじ	ご飯・味噌汁・大根人参 鶏肉あんかけ煮・ニラ玉 ねぎ卵とじ・ホッケ焼魚・ カボチャ煮・トマト	ご飯・味噌汁・豆腐と白菜 のそぼろあんかけ・煮物・ たくあん・茄子天カマ炒め 煮	ご飯・味噌汁・マーポー 豆腐・水菜シーチキン和 え・芋と天ぷら煮物・いか フライ	ご飯・味噌汁・煮込みハ ンバーグ・さつま芋煮・野 菜サラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ 焼魚・メンマ・ビーマン炒 め・ヨーグルト・バナナ・牛 乳	ご飯・味噌汁・カブと鮭の 煮物・ほうれん草入りオ ムレツ・ごぼうと鶏肉の炒 り煮・カブの葉ちくわ納豆 の牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とビー マンの味噌炒め・漬物・ト マト・ししゃも焼き・スク ランブルエッグ・タラスパ 牛乳	ご飯・味噌汁・大葉味噌 肉巻きロールカツ・里芋と 挽肉の煮物・エッグポテ トはさみ焼き・ポタージュ ゼリー・柿・牛乳			
昼	海鮮あんかけ炒飯・わか めスープ・フルーツポン チ・きゅうりのなめたけ和 え・カボチャ団子の和風 あんかけ	ご飯・味噌汁・おでん・イ カオクラ・コロケ・たら こ・ほうれん草のお浸し あんかけ	ご飯・味噌汁・八宝菜・イ カオクラ・スパサラダ・天 カマと揚げの煮物	ご飯・味噌汁・和風煮込 みハンバーグ・春雨サラ ダ・さつま芋甘煮・フル ーツヨーグルト			
夕	ソバ飯・味噌汁・豚肉白 菜の酒蒸し・じゃが芋コー ンのミソバター炒め・昆布 マヨサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・焼魚・漬 物・イカと長葱の酢味噌 和え・舞茸と白滝の煮物	カレーライス・卵スープ・ カボチャ煮物・きんぴらご ぼう・ラーメンサラダ	栗ご飯・味噌汁・ニン菜 の花酢漬け・ホッケ焼・カ ボチャ煮物・パンパン ジ			