

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	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・かに玉・ひじき煮・ほうれん草の酢の物	ご飯・味噌汁・焼き魚・納豆・漬け物	サバのみぞれ煮・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・野菜炒め・漬け物・白雑魚	ご飯・味噌汁・煮魚・フキの炒め物・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・煮豆・漬け物	ご飯・味噌汁・焼き魚・きゅうり・サラダ
昼	おはぎ・スープ・きゅういヨーグルト	生ちらし・きゅうりの浅漬け・すり身スープ・はちみつヨーグルトゼリー	ご飯・おふの味噌汁・カボチャのあずきかけ・長芋と梅干しの和え物・タラの黒酢あんかけ	チキンカツ・トマトのマリネ・ご飯・ねばねばスープ	おにぎり・うどん・豚汁	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・ローストチキン・きゅうりの酢の物	ドリア・スープ・バンバンジー・きゅうい
夕	ご飯・味噌汁・筑前煮・漬け物・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・エビシューマイ・白菜のおひたし	ハヤシライス・チキンサラダ・スープ	焼うどん・味噌汁・きゅうりの漬物	中華丼・味噌汁・煮物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・胡麻ドレサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉とナスとピーマンの甘辛炒め・きゅうりの酢の物・もやしのナムル
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・梅干し・おかか昆布・豆腐	ご飯・味噌汁・煮漬け・きんぴらレンコン・漬け物	ご飯・キノコの味噌汁・漬け物・サツマイモの甘煮・スクランブルエッグ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・漬け物	玉ねぎと豚肉炒め・たくわん・大根とツナサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・むつの西京焼き・漬け物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・カボチャのサラダ・豆・漬け物
昼	おはぎ・ソーメン汁・トマトのマリネ・梨・漬け物	きのこそば・ささみ梅・チキンサラダ	回鍋肉・ご飯・えのきと揚げの味噌汁	中華丼・フルーチェ・長芋とえのきたけ	ロコモコ丼・野菜スープ・きゅうりの浅漬け・ヨーグルトレモンプリン	カレーライス・たっぷりサラダ・オニオンスープ	天丼・味噌汁・ヨーグルト・漬け物
夕	ご飯・すまし汁・肉団子の甘酢・ほうれん草のおかか和え・春雨サラダ	酢豚・ご飯・大根の味噌汁・かぼちゃコロッケ・秋刀魚	味噌汁・味噌汁・サラダ・肉の炒め物	ご飯・味噌汁・フキの炒め物・焼き魚・ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・きんぴらごぼう・漬け物	ご飯・味噌汁・煮鮭・長芋の梅和え	ご飯・コロッケ・はんぺんチーズ揚げ・バンバンジー・きんぴら
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・きゅうりの漬物・煮豆・サバの味噌煮	ご飯・味噌汁・お魚の煮つけ・マカロニサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・長芋納豆・チーかま・漬け物	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・サバの味噌煮	ご飯・味噌汁・煮豆・ポテトサラダ・サバのみぞれ煮	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の酒蒸し・卵の花と里芋の煮物・桃ヨーグルト	トースト・スクランブルエッグ・じゃがいもとコーンのスープ
昼	天むす・味噌汁・サラダ・ヨーグルト	お寿司・すまし汁・オードブル・フルーツ	ご飯・スープ・煮物・コロッケ・サラダ	ほたて・ご飯・野菜たっぷり味噌汁・茄子のはさみ揚げ・たたききゅうり・梅和え	ご飯・味噌汁・焼き魚・シューマイ・カボチャサラダ	おにぎり・スープ・天ぷらそば・フルーチェ	ご飯・すまし汁・肉団子の甘辛炒め・サラダ・ヨーグルト・サツマイモの煮物
夕	ご飯・スープ・餃子・漬け物・もやしの甘酢	ご飯・スープ・豚肉とマイタケ炒め・とろろ・漬け物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・チヨレギサラダ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・胡麻昆布・梅干し・豚肉ときのご炒め・きゅうりとなめこの漬物	稲荷寿司・スープ・ほうれん草とベーコン炒め・煮豆	かに玉・ご飯・味噌汁・茄子焼	ご飯・味噌汁・ズッキーニと豚肉のみそ炒め・しゅうまい
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・豆腐とわかめのサラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・シューマイ・カニカマときゅうりのサラダ・サバの味噌煮	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・しそ昆布・漬け物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・納豆・しそ昆布	ご飯・味噌汁・オムレツ・サラダ・漬け物	ご飯・味噌汁・鮭・煮豆・漬け物	ご飯・味噌汁・卵焼き・きんぴらごぼう・梅干し
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・サラダ	おはぎ・すまし汁・かき揚げ・ちくわのチーズ巻き・リンゴ	肉うどん・カボチャの小豆和え	キャベツと揚げの味噌汁・ご飯・煮物・味付け玉子・フルーチェ	ご飯・味噌汁・中華風あんかけ・フルーチェ	中華丼・カレーライス・わかめスープ・フルーチェ	天むす・味噌汁・ラーメン・サラダ・きゅうりの和え物・梨
夕	豆ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンとナスの甘辛みそ炒め・たたききゅうり	ご飯・すまし汁・ささみの磯部揚げ・ほうれん草のおかか和え・長芋の梅和え・茄子漬	エビフライ・はんぺんチーズフライ・メンチカツ・ご飯・味噌汁・サラダ	ホタテご飯・味噌汁・焼鮭・麻婆茄子・チキン揚げ・フルーツ	ご飯・味噌汁・赤魚のみりん焼・ほうれん草の胡麻和え・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・野菜炒め・ブロッコリーのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・フキの煮物・コロッケ・漬け物・きゅうりの中華クラゲ和え
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・ひじき煮・白花豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・漬け物					
昼	おむすび・スープ・お好み焼き・梨ヨーグルト	チキンカツ・キャベツの千切り・トマトのマリネ・ヨーグルトゼリー・コンソメスープ					
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンのみそ炒め・もやしのナムル・カボチャ煮	マイタケご飯・味噌汁・茄子ときゅうりの三杯酢和え・八宝菜					