

グループホームアウル 9月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						ご飯 みそ汁 煮豆 山菜と天かまの煮物 いんげんゴマ和え もやしときゅうりのサラダ ウインナー 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうとしらたきの炒め煮 白菜煮浸し 味付のり 梅干 牛乳
昼						きのこそば かぼちゃの甘煮 きゅうりとオホーツクの酢 の物 白桃・黄桃の缶詰	ご飯 みそ汁 蒸し魚(鮭) 大根おろし しその葉 冷奴 キャベツとさつま揚げの 卵とじ なすの漬物
夕						挽肉ご飯 シチュー 大根・人参・トマトのサラ ダ 梨	ご飯 みそ汁 天ぷら(エビ・なす・しそ) 酢豚 もずくとオホーツ クの酢の物 たくあん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	炊き込みご飯 みそ汁 ひじきの煮 かぼちゃ煮 オムレツ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 竹の子のわかめ煮 マカロニとトマトの冷製和 え 卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの煮びたし たらこ 梅干 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・ 人参・ちくわの煮物 豆 腐・舞茸・しらたきの煮物 大根おろしのしらす和え わかめサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ひじき煮 ほうれん草おひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 梅干 大根と豆腐の煮物 ソーセージチャップ炒 め ヒーマンのきんぴら ポテトサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 納豆昆 布 アスパラ・ソーセ ージ炒め アボカド・天か ま・人参煮 きゅうり・サ サミサラダ 牛乳
昼	カレーライス 白菜と春雨のスープ レタスとトマトのサラダ みかん缶	塩ラーメン かぼちゃ甘煮 豆腐とサバ缶の炒め煮	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の豚丼風炒 め おでん(大根・天か ま・ふき・竹の子) きゅうりの酢の物	マグロ漬丼 みそ汁 小松菜なめ苺和え おから バナナとみかんのヨーゲ ルト和え	カレーうどん さつまいもとかぼちゃの 甘煮 きゅうり・わかめ トマトのサラダ	おいなり そば サラダ	炊き込みご飯 シチュー マカロニ卵サラダ バナナヨーグルト
夕	しそわかめご飯 みそ汁 焼魚(銀カレイみりん漬) 白菜のあんかけ煮 麻婆なす	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) なす・アスパラ・ベー コン の中華炒め 大根サラダ 梅干	お茶漬け みそ汁 さんま蒲焼風 パンパンジー 漬物	ご飯 みそ汁 鶏団子の親子煮 煮物 ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ししゃも) 鶏ごぼう団子と野菜の煮 物 チンジャオロース 梅干	ご飯 パンプキンスープ 大根と天かまのみそ煮 じゃがいものきんぴら まぐろの山かけ	ご飯 みそ汁 大根と豆腐の煮物 じゃがいもそば煮 きんぴらごぼう
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 みそ汁 ニラと長ネギの卵とじ きゅうりとレタスのふじ こ和え 昆布巻き 牛 乳	ご飯 みそ汁 豆腐の炒め物 ピーマンみそ焼き 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・ちくわの煮物 なすとピーマンのみそ煮 白菜おひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 さつまいも甘煮 梅干 高野豆腐・人参・いんげ ん・椎茸の含め煮 ソーセージ入り卵焼き	ご飯 みそ汁 人参とピーマンのカレー きんぴら しいり豆腐 たらこ ぶどう 牛乳	ご飯 みそ汁 マカロニケチャップ炒め ひじき煮 めかぶサラダ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・しめじ・天かまの煮物 ほうれん草・ハム・ 卵のソテー にしん酢漬 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚しよが焼き レタス トマト ひじきとしらたきの煮物 小松菜なめ苺和え	ご飯 みそ汁 餃子 トマト 大根そば煮 きゅうりサラダ ぶどう	ご飯 みそ汁 冷しゃぶサラダ 卵豆腐 かぼちゃ煮 なすの漬物	ご飯 なめこ汁 豚ジンギスカンとズッキ ニの炒め物 ポテトサラダ 甘酢なめこおろし和え	ご飯 みそ汁 チンジャオロース 麻婆春雨 ほうれん草・ゆで卵・ハム のサラダ	ご飯 とろろ昆布汁 かき揚げ 粉ふきいも 牛カルビ 野菜炒め 切干大根	鶏雑炊 なすとピーマンの炒め煮 豆腐のふわふわ揚げあ んかけ パナナ
夕	ご飯 みそ汁 ひじき煮 ラーメンサラダ たらこんぶ	ご飯 みそ汁 焼魚(干宗八) ズッキーニのトマト煮 ほうれん草・なめたけ・オ ホーツクの和え物	ふりかけご飯 あら汁 鱈の唐揚げ 温野菜 ブロッコリー 人参 なすの麻婆春雨 梨	チャーハン みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根・シーチキンサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 豚肉ともやし の炒め物 豆腐のふわ ふわ揚げあんかけソース 漬物 トマト 梨	ご飯 みそ汁 イカ刺し 冷奴 ブロッコリーときゅうりの サラダ	ご飯 みそ汁 さんま塩焼 大根おろし 肉じゃが 水菜と生ハムのサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 みそ汁 さんま煮付け 煮物 とろろ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃそば煮 ふきと天かまの煮物 小松菜ゴマ和え たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の煮物 味付のり ソーセージ卵巻き ミートボール キャベツのソテー 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃ が めかぶ納豆 もやし とピーマンの炒め物 ほうれん草なめたけ和え バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 納豆 らっきょう バナナ 梨 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 きんぴらごぼう 水菜 きゅうり・トマトのサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのケ チャップ炒め 卵焼き きゅうりとちくわのもずく酢 和え 紅じやこ 牛乳
昼	お寿司 天ぷらうどん 茶碗蒸し	ご飯 スープ 海老と野菜のケチャップ 炒め キャベツとちくわ のソテー 生ハム・きゅ うり・水菜のサラダ 梨	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 野菜の 彩り煮 なすとピーマン の味噌炒め 小松菜ゴ マ和え 梨	赤飯 ソーメン汁 焼魚(赤魚みそ漬) 煮しめ 卵豆腐 みそ漬たくあん	ご飯 みそ汁 ジンギスカン炒め たらこ入りマカロニサラダ 煮しめ 卵豆腐 松前漬 フルーツフルーチェ	ご飯 みそ汁 さんま煮付 豚肉・人参・ささぎのみそ 煮 白菜とふじこの梅 肉和え	おはぎ お吸い物 鮭番屋漬 里芋といるいる煮付け 野沢菜漬
夕	ご飯 みそ汁 カツとじ ポテトサラダ ゴマ高菜漬 はっさくシロップ漬	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭みそ漬) 海老とふきの卵とじ煮 きんぴらごぼう 高菜漬	ご飯 スープ 焼きそば ピーマン肉詰 め 煮豆 さつまいも ミニトマト	カレーライス スープ レタス・きゅうり・ハムのサ ラダ ほうれん草お浸し キウイ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし 肉じゃが 煮豆 レタス・きゅうり・ト マトのサラダ	ご飯 白玉団子汁 ササミピカタ サラダ じゃがバター 人参と天かまのみそ煮	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 白菜とちくわのゴマ和え 卵と玉ねぎのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) じゃがいも煮 たらこ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭はさみ漬 かぼちゃあんからみ なすの焼き浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 おふくろ煮 白菜ゴマ和 え ウインナー入り卵焼 き トマト しそみそ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮物 豆腐・ひじき・人参 の煮物 わかめサラダ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜と油揚げの煮浸し めかぶ昆布 筋子 バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが 芋・ピーマン・ハム中華炒 め ふき・シーチキン炒 め キャベツ・天かま卵 とじ ごま昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも炒め物 煮物 わかめサラダ 松前漬 牛乳
昼	チャーハン スープ ほうれん草ゴマ和え レタス・きゅうり・トマトの サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き キャベツ トマト 山菜と天かまの 煮物 生ハム・水菜・舞 茸のサラダ	ご飯 みそ汁 エビフライ キャベツ トマト 肉じゃが インゲンゴマ和え	カレーうどん かぼちゃ甘煮 きゅうりとめかぶの酢の 物 なし	ご飯 きのこ汁 豚とじ風 長芋・わかめ・オクラのサ ラダ 柿	おにぎり そうめん ニラとキャベツの卵とじ フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 ところてん マカロニサラダ 柿
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(塩さんま) きんぴらごぼう ピーマンと魚介の卵とじ	ひき肉ご飯 シチュー わかめのもずく酢和え バナナ みかん缶	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭しよゆ漬) ひじき・人参・しらたきの 煮物 ほうれん草シー チキン和え	ご飯 ぎょうざスープ 焼魚(ホッケ) なす・ささぎ・天かまの煮 物 五目豆 ぶどう	炊き込みご飯 みそ汁 天ぷら(さつまいも・プロ コリー・ソーセージ) 鶏ムネ肉と野菜のサラダ	ご飯 みそ汁 ザンギン インゲンソテー さつまいもの煮物 柿 きゅうりとなすの浅漬	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭粕漬) かぼちゃ煮 きゅうり・ち くわ・ツナのサラダ つぼ漬