

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(ふりかけ)・味噌汁・煮物(大根人参天カマ)・目玉焼き・焼豚・シソ巻き・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・竹の子の味噌煮・マカロニのケチャップ煮・もやしのお浸し・漬物	
昼						三色ご飯・味噌汁・ささぎとじゃが芋の煮物・ところてん・フルーツサラダ	カレーライス・野菜スープ・インゲンの白和え・フキ、天カマ煮	
夕						ワカメご飯・味噌汁・ゴボウと人参のかき揚げ・スパサダ・カボチャの煮物・チンゲン菜とハムの中華炒め・漬物	ご飯・三平汁・ブロッコリーとトマトのサラダ・大根人参さつま芋の味噌煮・ニラ卵	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	ご飯・味噌汁・銀ガレイ焼魚・オムレツ・ひじき煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの柳川風・小松菜ベーコン玉ねぎ炒め・白菜おひたし・トマトの冷製サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・カニシユマイ・グリーンサラダ・佃煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ煮・茄子・天カマの卵とじ・もずく酢・ミニトマト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・キュウリ・シーチンのマヨサラダ・ミートボール	ご飯・味噌汁・大根と豆腐のすき焼き風・スクランブルエッグ・ピーマン炒め・アスパラサラダ(トマト、ベーコン)・牛乳	ご飯・味噌汁・ズッキーニの胡麻油炒め・キュウリのなめ苜和え・サンマの蒲焼・ササミサラダ・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・ナムル風サラダ・鳥肉のみぞれ煮・カボチャ、さつま芋煮・漬物	赤飯・ソーメン汁・ホッケのみりん焼・キュウリとみかんの酢物・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・親子煮・カボチャ煮・漬物・フルーツ	ご飯・つくね汁・ザンギ・マカロニミートソース・ポテのチーズ、卵寄せ・おから・冷奴めかぶ盛り	ご飯・餃子スープ・豚肉入り麻婆春雨・大根人参のきんぴら・茄子の味噌炒め・レタス、キュウリ、ハンパンのサラダ	炊き込みご飯・団子汁・焼魚(付大根おろし)・野菜炒め・キンピラごぼう	ワカメご飯・水菜入りごま冷しゃぶ・グリーンシチュー・粉ふき芋・とろろ梅酢和え	ご飯・味噌汁・サバ焼・ピーマン玉ねぎ、ソーセージのケチャップ炒め・ゴボウサラダ・揚げ納豆
夕	ご飯・味噌汁・カニ玉・ししゃも焼・カブと天カマの煮物・ワカメとキュウリの酢物・シソ巻き昆布・ぶどう	ご飯・味噌汁・焼魚・マーボー茄子・大根サラダ	ご飯・味噌汁・サンマの煮付け・キャベツ、天カマ炒め・ミニトマト	ご飯・味噌汁・餃子・ラーメンサラダ・ほうれん草のゴマ和え・ミニトマト	ご飯・味噌汁・焼魚・キュウリ、ワカメの酢物・シーフードの中華風炒め煮・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・おから和え・ささぎと芋の煮物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・サバ焼・ピーマン玉ねぎ、ソーセージのケチャップ炒め・ゴボウサラダ・揚げ納豆	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・高野豆腐煮物・人参まいたけのきんぴら・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・フキの炒め物・おでん・つきこん、竹の子のミソ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋あんかけ煮・カブと天カマ煮・煮豆・塩昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ・ササミと玉ねぎの玉子とじ・カボチャの煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・納豆・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ炒め・味付け煮玉子・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ミートスパゲティ・金時豆・ところ天・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・鳥肉と野菜のトマト煮・ししゃも焼・昆布巻き・煮豆	カレーライス・玉子スープ・小魚佃煮・煮豆・サラダ・フルーツポンチ	ワカメご飯・味噌汁・マカロニケチャップ和え・コロコロステーキ・煮豆・ゴマ昆布・ぶどう	ご飯・タラ汁・タラの唐揚げ・茄子ピーマン炒め・大根と豆腐ふわふわ揚げ・煮物・春雨酢物・漬物	高菜ご飯・味噌汁・親子煮・ラーメンサラダ・キャベツとピーマンの浅漬け・白菜ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・キュウリの酢物・コロッケ(付ブロッコリー)・茄子と挽き肉のおんかけ	ワカメご飯・味噌汁・ささぎの味噌マヨ和え・サンマ煮付け・きんぴらごぼう・漬物	
夕	ご飯・味噌汁・煮物(大根、豚肉)・ナスとピーマンのミソ炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・レタス挽肉炒め・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・焼魚・とうきび・さつま芋甘煮・カニカマと長ネギ酢味噌	ご飯・味噌汁・焼鮭・温野菜と豚肉ゴマダレ和え・生ハム、アスパラ入りラーメンサラダ	ご飯・しょうが汁・ホッケ焼・桜えびの天ぷら・めかぶのマヨ和え・フルーツのゼリー寄せ	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・ポテトグラタン・もやしピーマンサラダ	混ぜご飯・味噌汁・水菜サラダ・豚ジンギスカン・さつま芋煮	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・目玉焼き・ウインナー・昆布巻き・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮・挽肉レタス炒め・ししゃも・煮豆・漬物・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・茄子ピーマンのみぞれ炒め煮・野沢菜・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・大豆と白滝の煮物・ワラビと天カマの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ニラと玉ねぎの玉子とじ・サバとキュウリの中華サラダ・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉ねぎピーマンソーセージ炒め・水菜と豚肉の煮物・キュウリ、ワカメの中華サラダ・金時豆・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋ゴマ和え・ホッケの煮付け・昆布しいたけ佃煮・白菜ツナポン酢和え	
昼	セット寿司(含生寿司)・エビ天うどん・茶碗蒸し・漬物	シーフードピラフ・玉子スープ・ふき漬物・白身魚西京漬・ほうれん草白和え・梨	ご飯・味噌汁・豚カツ(付ピーマン、エリンギ)・ハムサラダ・イカ、芋の煮物	おにぎり・豚汁・エビチリ・ジャコ佃煮・ほうれん草とインゲンの味噌ビーナッツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・天ぷら・野菜サラダ・煮物・浅漬け	ワカメご飯・味噌汁・焼そば・ホッケ焼・松前漬・柿バナナヨーグルト	いなり寿司・おはぎ・味噌汁・里芋煮物・サラダ(キュウリ、水菜、ワカメ他)・煮豆・柿・ブルーン	
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・白和え・カボチャ煮・漬物	ご飯・味噌汁・カルピ焼・温野菜サラダ・カボチャ煮・ピーマンメンマ炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・豆腐の巾着煮・キャベツと天カマの油炒め・春雨の酢物・漬物	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ソーセージ天・あんかけ煮物・イカと芋の煮付け・キャベツとピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・白菜玉ねぎピーマンの中華炒め煮・レタスベーコン炒め	ご飯・味噌汁・豚角煮(大根、玉子)・レタスサラダ・ピーマン茄子玉ねぎの味噌炒め・しめじ人参玉ねぎのカレー炒め	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ししゃも焼・舞茸の二杯酢和え・スパサダ	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・キャベツ天カマ油炒め・麻婆豆腐・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・レタスと鳥挽肉炒め・茄子天カマしめじの炒め煮・浅漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・煮〆・サンマ蒲焼・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと天カマの鱈入り煮・豆腐とネギのゴマ昆布和え・卵焼き・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ天カマ炒め・めかぶ納豆・野菜のクリーム煮・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・煮豆・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・ほうれん草の和え物・目玉焼き・ウインナーのり佃煮・牛乳	
昼	ご飯・野菜スープ・カボチャコロッケ(付レタス、ミニトマト)・大根里芋煮・長芋シソ和え	いなり寿司・味噌汁・天ぷら(エビ、ピーマン、しめじ、長芋)・ゴボウと豚肉の炒め煮・もずく酢	カレーライス・卵スープ・ラーメンサラダ・小魚佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・豚角煮・煮物・ワカメの酢物・サラダ	ご飯・シチュー・コロッケ・ピーマン昆布炒め・サラダ・うどん	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・フキ、里芋の煮物・長芋おくらシソ和え	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャップルー・マカロニサラダ・煮物	
夕	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ホッケ焼・ほうれん草と油揚げのさっと煮	ご飯・味噌汁・コロコロステーキ(付トマト、みかん)・パンパンジー・昆布タラコ和え・漬物	ご飯・餃子スープ・カボチャ団子・里芋と鳥肉の煮物・サンマ竜田揚げ・めかぶサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ・茄子、ピーマン、インゲンの味噌炒め・煮物	ご飯・味噌汁・親子煮・つば漬・おでん・カボチャサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・筑前煮・茄子の煮びたし・かき揚げ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子天カマ炒め煮・ホイコーロー・黒豆	