

グループホームアウル 9月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・ニラ玉・大根おろし塩辛・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・塩辛・きのこソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ウインナー・切干大根・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・天ぷら(かぼちゃ・ピーマン・かき揚げ)・巾着煮・白菜お浸し・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・生鮭ゴマ酢漬け・野菜サラダ・梨	ご飯・スープ・ヒレカツ(トマト・ブロッコリー付)・黄桃
夕					ご飯・味噌汁・ゴーヤチャンプル・焼そばだい・大根煮物	ご飯・味噌汁・豚肉野菜巻き・かぼちゃサラダ・フキ煮物	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼・ナスのミート掛け・ところ天
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・もやし玉子とし・大根そぼろ煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根おろしなめたけ和え・しそ味噌・はちみつポテト・牛乳	ご飯・とろろ昆布汁・たらこ・わかめと天ぷら煮・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・天ぷらと大根煮物・わかさぎ佃煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カニ玉・かぼちゃサラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうりなめたけ和え・ナス味噌炒め・イカ煮付け・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋カレー・金平・ほうれん草とハム玉子サラダ・たらこ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼き・ほうれん草ツナ和え・マンゴー・梨	ご飯・味噌汁・餃子・ピーマンとメンマ炒め物・かぼちゃ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・スープ・大根と鶏肉煮物・ナスとピーマン揚げ・浸し・パイン入り酢の物・ぶどう	わかめご飯・味噌汁・焼鮭・豚の角煮・ほうれん草・ゴマ和え・ぶどう	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・じゃが芋たらこ和え・エビフライ・桃・キウイ	ご飯・シチュー・豚肉とえのきおろしボン酢和え・焼きそば・梨	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・春雨サラダ・キウイ
夕	三色丼・きのこ汁・じゃが芋煮付け・ささぎゴマ和え・漬物	ご飯・そーめん汁・金平ごぼう・刺身(カツオ・海老・サーモン)	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・もやしサラダ・煮豆	ご飯・豚汁・白身魚フライ・ナスお浸し・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・鶏肉の酢豚風・焼ホッケミリン漬け	ご飯・タラ汁・グラタン・里芋と天ぷら煮・漬物	鶏五目ご飯・味噌汁・メンチカツ・白菜酒蒸しホワイトソース・ほうれん草ツナ和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・じゃが芋そぼろ煮・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・わかさぎ佃煮・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ナス味噌あんかけ・子もちししゃも・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん・ひじき煮・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・キャベツ卵とし・めかぶ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこソテー・金平ごぼう・いくら醤油漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・海苔佃煮・竹の子煮物・とろろ芋・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼・酢の物・かぼちゃ煮・コーヒゼリー	炊き込みご飯・漬物・酢味噌和え・はちみつポテト・焼サンマ	ご飯・つみれ汁・鶏肉みぞれ煮・ヨーグルトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・煮豆・桃	ご飯・スープ・ホイコーロー・玉子豆腐・もずく酢サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・石狩汁・もやし梅和え・餃子・漬物・桃	鮭まぜご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・大根煮物・漬物
夕	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・玉子豆腐・フキ煮物	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・野菜サラダ・冷奴・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・ぬか漬け・サンマ焼・フキ煮物・はんぺんガーリック焼	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・春雨サラダ・キャベツ梅和え	ご飯・味噌汁・味噌おでん・ニシン切り込み・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・すき焼き・イカ煮つけ・野菜サラダ・洋梨	ご飯・味噌汁・お好み焼き・サバ塩焼・ほうれん草ツナ和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・しそ味噌巻き・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・昆布玉子・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・昆布巻き・なます・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・キャベツのポトフ煮・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・きのこ炒め物・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・小松菜お浸し・金平ごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・いんげん胡麻和え・トマトとチーズサラダ・里芋煮物・牛乳
昼	ご飯・玉子スープ・ジンギスカン・春雨サラダ・さつま芋甘煮	赤飯・フカヒレスープ・煮しめ・刺身(マグロ・サーモン・鯛)・春雨サラダ	ひつまぶし・刺身(はまち・イカ・マグロ)・たち汁・子とえ・梨・キウイ	カレーライス・スープ・もやしとベーコン炒め物・ぶどう	ご飯・味噌汁・豚角煮・ほうれん草ツナマヨ和え・煮物	おはぎ・お吸い物・ひじき煮物・蒸し鶏の甘酢あんかけ・メロン	ご飯・味噌汁・かぼちゃコロケ・酢の物・スパゲッティサラダ
夕	ご飯・味噌汁・ししゃも・ところ天・わかめときのこバター焼・芋煮ところがし	ご飯・味噌汁・サバ塩焼・もやしお浸し・キャベツのマーボー炒め	そぼろご飯・味噌汁・大根煮物・白菜お浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・筑前煮・焼鮭・きゅうり酢の物	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ナス味噌炒め・さつま芋サラダ・松前漬	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・野菜かき揚げ)・野菜サラダ・かぼちゃ煮付	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・芋と天ぷら煮物・漬物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・わかさぎ佃煮・昆布巻き・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・わかさぎ佃煮・かぼちゃそぼろ煮・納豆ほうれん草・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ味噌漬け・キャベツと天ぷら煮びたし・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・はちみつポテト・しそ味噌巻き・ひき肉入りオムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・カニ玉・かぼちゃ煮付け・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ナス炒め煮・野菜サラダ・フルーツポンチ・牛乳	
昼	いなり寿司・ポトフ・煮豆・野菜サラダ・焼鮭	カレーライス・ゆで卵・スープ・はんぺんチーズ揚げ・野菜サラダ・バナナヨーグルト	そーめん・小松菜ピーナッツ和え・ポテトサラダ・ぶどう・キウイ・バナナ	ご飯・味噌汁・コロケ・エビチリ・野菜サラダ・ぶどう	チャーハン・スープ・マカロニサラダ・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・ところてん・梨	
夕	ご飯・味噌汁・ナスと春雨オイスター炒め・ささぎ・ピーナッツ和え・大根煮物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根と生あげ煮物・ほうれん草お浸し・にしん切りこみ	ご飯・味噌汁・煮しめ・もやし卵とし・サーモン刺身・昆布佃煮	ご飯・すりみ汁・サバ味噌煮・ナスとピーマン揚げ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・煮物・野菜あんかけ・酢の物	鉄火丼・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・カリフラワーサラダ・漬物	