

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
朝						ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・煮豆・苺とコーンのバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とさつま揚げの煮物・梅干・ナスと鶏肉の炒め煮・キャベツとパプリカのサラダ・牛乳
昼						シーフードカレー・スープ・春雨サラダ・ホワイトアスパラ・バナナ	ご飯・ポトフ・クリームコロッケ(レタス・トマト添え)・チキンナゲット・南瓜の煮つけ・小松菜のシーチキン和え・ぶどう
夕						ご飯・味噌汁・焼き魚・ごぼうと豚肉の炒め煮・小松菜のなめこ和え	ご飯・味噌汁・焼きそば・鱈のムニエル・もずく酢・焼き野菜天ぷら
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン焼・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・もやしのしそ和え・ミートボール・牛乳	おじや・鱈汁・伊達巻・エビのすり身とさつま揚げの煮物・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・ポテトマカロニサラダ・くるみじゃこ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・ササギの胡麻和え・里芋の煮物・ナスの漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ・フキの煮物・はちみつポテト・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・大根のツナ煮・ほうれん草の納豆和え・漬物・牛乳
昼	うどん・大根ステーキ和風あんかけ・もやしとハムとピーマンのナムル・バナナヨーグルト	ご飯・シチュー・マカロニサラダ・チキンナゲット・ブラム	ご飯・青梗菜と豚肉の春雨スープ・ミートオムレツ・春菊の胡麻和え・トマト・野菜天かまの煮物	うどん・チーズポテト・フルーチェのもも缶添え	オムライス・スープ・ウィンナー・ちくわ胡瓜・ミニトマト・ホワイトアスパラ・ハム・チーズ春巻き	牛丼・味噌汁・じゃが芋の煮物・白菜の梅肉和え・卵豆腐	おにぎり・味噌汁・焼きそば・大学イモ・昆布巻・メロン
夕	ご飯・味噌汁・ギョーザ・長芋と人参とさつま揚げの煮物・ほうれん草の胡麻和え・レタスサラダ	ご飯・豚汁・さんまの塩焼・小松菜のシーチキン和え・ところ天	ご飯・具沢山汁・焼ホッケ・中華くらげ胡瓜和え・フライドポテト・ラ・フランス	混ぜご飯・味噌汁・キャベツと天かまの油炒め・麻婆豆腐・焼鮭・シーチキンとちくわと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根と豆腐はんぺんの煮物・胡瓜の漬物・アスパラ	ご飯・三平汁・ナスと春雨のオイスターソース味・えのきと胡瓜とちくわの酢の物・胡瓜の漬物・メロン	ご飯・味噌汁・焼宗八・ブロッコリーの中中華あんかけ・チンジャオロースー・漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・卵豆腐・煮豆・豚肉と白菜の酒蒸し・昆布巻・牛乳	ご飯・しょうが汁・くるみじゃこ・チーズザンギ・里芋の味噌卵とじ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・ナスとしめじのミート炒め・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ風・卵豆腐・はんぺんの煮物・紅じゃこ・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草のナメタケ和え・わかさぎの佃煮・野菜の炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・たらこ・大根と人参と天かまの煮物・牛乳	ご飯・つみれ汁・湯豆腐・野菜きのこと卵とじ・海苔の佃煮・漬物・バナナヨーグルト・牛乳
昼	五目ご飯・味噌汁・焼鮭・筍と蕨の煮物・アスパラとベーコン炒め・大根の漬物	ご飯・苺と青梗菜のスープ・ゴーヤチャンプル・春雨サラダ・味噌漬・フルーツポンチ	ご飯・コーンスープ・ハンバーグ・とろろ芋・南瓜のきのこあんかけ・ばななヨーグルト	ご飯・卵スープ・天ぷら(エビ入りかき揚げ・ナス・南瓜)・胡瓜とオホーツクの酢の物・昆布巻	ご飯・味噌汁・うなぎ・煮しめ・もやしとハムと胡瓜の和え物・大学イモ	いくら丼・お吸い物・冷シャブサラダ・麻婆春雨・バナナヨーグルト	エビチャーハン・ロールキャベツスープ・納豆サラダ・キウイ・桃・チェリー
夕	ご飯・味噌汁・かつおのたたき・トマトの酢の物・鶏肉と大根と卵の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・エビチリ・ほうれん草の胡麻和え・枝豆	ご飯・味噌汁・酢の物・しゅうまい・バターコーン炒め・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の苺酒蒸し・胡瓜の漬物・ほうれん草の納豆和え・みかんヨーグルト	豚丼・味噌汁・水菜とトマトのサラダ・切干大根とあさりの煮物・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼ホッケ・わかめと胡瓜とエビの酢の物	マグロの漬け丼・苺汁・おでん(玉子・蒟蒻・大根・はんぺん・さつま揚げ)・冷奴・じじゃが芋のタラこ和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・ひじきと挽肉の煮物・かに玉・昆布の佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参とちくわの煮物・マカロニサラダ・昆布巻・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・ひじきの煮物・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・ホワイトアスパラ・わかさぎの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・もやしのおひたし・野沢菜の漬物・牛乳	梅しそ粥・味噌汁・豚肉とさつま芋のきんぴら・胡瓜とオホーツクのとびっこ和え・海老シウマイ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ポテトサラダ・あぶたま煮・ヨーグルトといちごジャム・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉巻き野菜・春菊の胡麻和え・野菜サラダ・スイカ	生寿司・茶碗蒸し・そめ汁・煮しめ・梨	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・マカロニサラダ・タラの野菜あんかけ・梨	海鮮丼・お吸い物・チキンソテー・わかめの酢の物・メロン	ご飯・とろろ昆布の味噌汁・野菜天ぷら・すき焼き・とろろの梅かつお和え・胡瓜の漬物	ご飯・シチュー・白身魚フライ・ささみと胡瓜のとびっこ和え・こなこ・ぶどう	ラーメン(具沢山)・南瓜の煮物・みかん・おはぎ
夕	混ぜご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・苺おろし和え・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・じゃこ・梅干・大学イモ・コロケ・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・アスパラガス・チーズかまぼこ・にんにくの煮付け	ご飯・味噌汁・豚肉の角煮と大根の煮もの・たくあん・ほうれん草のシーチキン和え・アスパラガスのとびっこ和え	ご飯・味噌汁・ツボ鯛のみりん漬焼・ポトフ・ブロッコリーとホワイトアスパラのタルタルソースかけ	ご飯・味噌汁・醤油油焼きそば・南瓜のそぼろ煮・青梗菜とコーンのバター炒め・冷奴	ご飯・味噌汁・ギョーザ・大根と人参の煮物・ほうれん草とびっこ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・金平ごぼう・豚肉と白菜の酒蒸し・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シソ味噌巻き・タラコ・ほうれん草の嘗めたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・小松菜ゴマ和え・伊達巻・サンマ缶・大根・人参・鶏肉の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・マーボーナス・もやし・椎茸・チンゲン菜の炒め物・牛乳	きのこご飯・味噌汁・大根と玉子と鶏肉の煮物・ピーマンとナスの味噌炒め・トマトの生姜酢サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・白菜お浸し・玉子焼き・肉じゃが・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・八宝菜・かぼちゃ煮物・昆布の佃煮・大根の漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・じゃが芋の塩煮・オクラ納豆	栗と苺の炊き込みご飯・味噌汁・鶏肉と人参と玉葱の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・梨	いなり寿司・豚汁・春雨サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・おから具だくさん・紫キャベツ・他色々サラダ・煮豆・サクラんぼ・梨缶ヨーグルト	ご飯・野菜スープ・はんぺんはさみ焼・冷奴・大根・人参のマヨネーズサラダ	いなり寿司・味噌汁・おでん・もやしのしそ和え	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・豆腐と白菜の中中華あんかけ・柿
夕	ご飯・味噌汁・干宗八カレイ焼・ナスの煮びたし・大根おろしなめこ和え	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・ホタテ)・里芋の煮物・ほうれん草お浸し・マスカット	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・おから・アスパラガス	ご飯・味噌汁・醤油焼きそば・イモとささぎの煮物・大根サラダ	おにぎり・中華スープ・焼きうどん・漬物・ヨーグルトサラダ	ご飯・味噌汁・干つばだい焼・れんこんきんぴら(がんも入)・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚(ホッケ)・ふきと天かまの煮物・マーボー豆腐・ナムル