

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	4
朝				ご飯・味噌汁・フキと天ぶらの煮物・はちみつポテト・目玉焼き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・海老玉あんかけ・ぶっかけ・白菜と天ぶら煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ナス味噌炒め・イカ珍味・にら卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・のり佃煮・キャベツの梅肉あえ・筑前煮・かぼちゃのごまあえ・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・さんま焼・豚挽き肉のナス味噌炒め・野菜サラダ	うどん汁・ナムル・肉じゃが・なし・バナナ	ご飯・味噌汁・小松菜ともやしお浸し・ジギスカン・フルーツヨーグルト	赤飯・お吸い物・刺身(マグロ・海老)・ほうれん草お浸し・メロン
夕				ご飯・味噌汁・すき焼き・きゅうりとえのき酢の物	鮭の親子丼・味噌汁・チンゲン菜と海老の中華炒め・大根と豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・長芋の梅肉あえ・めかぶ・田舎煮・銀カレイ焼	ご飯・味噌汁・キャベツと鶏挽肉の蒸し煮・セロリとしいたけのサラダ・ナス味噌炒め・漬物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・納豆・野菜炒め・ほうれん草ごまあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・マカロニサラダ・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋ときゅうりのわさび醤油あえ・豆腐と野菜サラダ・さつま芋といんげん煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎの温サラダ・かに玉・ツナマヨ袋焼・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の煮物・納豆・ベーコンエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこつぎこんの煮物・長芋の二倍酢・漬物・筋子・牛乳	ご飯・味噌汁・なます・レタスとベーコンのサラダ・フキと天ぶらの炒め煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・きんぴらごぼう・野菜サラダ・なし	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル(レタス・トマト添え)・かぼちゃのそぼろ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・ワンタンスープ・チンジャオロース・春雨サラダ・黒豆・ぶどう	ご飯・なめこ汁・おでん・イカ納豆・ほうれん草お浸し・メロン	カレーライス・きのこスープ・野菜サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろ煮・小松菜のピーナツあえ・ナスとピーマンの味噌炒め・白菜と豚肉の酒蒸し	親子丼・そば汁・肉豆腐・もも
夕	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・フキとひじき煮物・もやしときゅうり酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏の卵とじ・イカのウニあえ・ナスときゅうりポン酢あえ	ご飯・味噌汁・生ハムサラダ・漬けマグロ・納豆天ぶら	ご飯・味噌汁・豚肉ロールのトマト煮・焼そば・小松菜のごまあえ	栗ご飯・味噌汁・ホッケ焼・野菜ときのご炒め・漬物	ご飯・鶏ごぼう汁・春巻き・ハム巻き・フカヒレ豆腐・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・塩鮭・大根とひじき煮物・漬物・イカときゅうり酢の物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・目玉焼き(ウイナー・トマト添え)・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・煮物・マカロニケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・切り干し大根炒め煮・きゅうり梅肉あえ・ジャーマンポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・わかさぎ佃煮・ぶっかけ・さんま蒲焼・ピーマンとキャベツの甘辛炒め・牛乳	青菜ご飯・味噌汁・三色豆・スクランブルエッグ・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・天ぶらとささぎ炒め物・伊達巻・ウイナーときのごソテー・なす味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・なめたけおろし・フキと天ぶら煮物・豚肉と野菜の酒蒸し・牛乳
昼	ピラフ・シチュー・コロケ(生野菜添え)・なし	ご飯・野菜スープ・鶏からあげ・大根豆腐サラダ・ナスときのご味噌炒め・キウイフルーツ	いなり寿司・納豆汁・かぼちゃ煮・さんま焼・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・ジギスカン・春雨サラダ・漬物・なし	ご飯・味噌汁・鮭フライ(キャベツ添え)・肉じゃが・ぶどう	炊き込みご飯・きのこ汁・豆腐チャンプル・天ぶら(さつま芋・ナス・しいたけ)・ほうれん草お浸し・メロン	カレーライス・味噌汁・マーボー茄子・大根サラダ・なし
夕	ご飯・味噌汁・たら焼・野菜の酒蒸し・ほうれん草お浸し	鮭の親子丼・味噌汁・ツナサラダ・ひじき煮物・大根とあさりの炒め煮	ご飯・味噌汁・鶏ひきとキャベツのコンソメ煮・レタスとびっこあえ・里芋の煮物	ご飯・豚汁・鮭焼・茶碗蒸し・サラダ	ご飯・味噌汁・さんま煮付け・大根そぼろ煮・キャベツお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・大根ちくわの煮物・じゃが芋そぼろ煮・ニラ卵とじ	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・卵豆腐・たらこ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根の煮物・卵焼き・きのこソテー・梅干・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ごま豆腐・ナス味噌炒め・温野菜サラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・がぼちゃ煮・とろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋なめたけあえ・豆腐ハンバーグ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・卵豆腐・煮物・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナムル・味付けこんぶ・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと天ぶらの煮物・野菜・あんかけ・目玉焼き・梅干・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・巾着・ソイ照り焼き・野菜サラダ・フルーツポンチ	生ちらし・そうめん汁・煮しめ・ぶどう	栗ご飯・味噌汁・すき焼き・きゅうり酢の物・かき	ご飯・味噌汁・とんかつ(キャベツ・トマト添え)・ほうれん草お浸し・なし	うなちらし・味噌汁・ナス味噌炒め・なます・おはぎ	ご飯・スープ・鶏ひきハンバーグ・マカロニケチャップ炒め・野菜サラダ・りんご	カレーライス・スープ・野菜サラダ・ほうれん草なめたけあえ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉ともやし中華炒め・水菜とたくあんサラダ・コロケ・カレーちくわ揚げ	ご飯・ミネストローネ・たらこのグラタン・野菜サラダ・なし・漬物	ご飯・味噌汁・鮭塩焼・いかサラダ・コーンベーコン	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・煮物・わかめ酢味噌	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・おでん・かぼちゃサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ味噌漬け焼・きのこ海老の酢の物・かきあげ	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・もやしときゅうりのトビッコあえ・かぼちゃのそぼろ煮・漬物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・マーボー豆腐・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま煮付け・豆腐サラダ・煮りんご・数の子・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・長芋の梅肉あえ・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・ハンバーグ・サラダ・納豆・牛乳	ご飯・ミートポ・ルスープ・ごぼうサラダ・キャベツさっと煮・はちみつポテト・牛乳		
昼	親子丼・味噌汁・ナス味噌炒め・フルーツヨーグルト・漬物	チャーハン・餃子スープ・マカロニサラダ・フルーツ	いなり寿司・納豆汁・味噌汁・宗八ガレイ焼・かぼちゃ煮物・野菜サラダ・りんご	ご飯・アサリ味噌汁・鶏からあげ・ミニトマト・ほうれん草サラダ・ナス味噌炒め	ご飯・味噌汁・さんま煮付け・春雨サラダ・ほうれん草ともやしお浸し・フルーツポンチ・漬物		
夕	ご飯・味噌汁・和風ロールキャベツ・かぼちゃとさつま芋の煮物・数の子とわかめ炒め	いくら丼・味噌汁・人参と玉葱とじゃが芋と天ぶらの炒め・白菜のおひたし・ナスの漬物	ご飯・味噌汁・椎茸の肉詰め・豚肉と野菜の酒蒸し・卵豆腐・たらこスパゲッティ	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・鮭焼・かぼちゃサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・豚ロール・フキの煮物・豆腐の卵とじ		