

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・大根と人参と天かま煮物・きのこベーコンの卵とじ・塩辛	ご飯(トースト)・味噌汁・煮物・ほうれん草とびっこ和え・煮豆・梨・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・梅・はちみつポテト・ところ天・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・鮭ホイール焼・豚とごぼうのきんぴら・トマトとグリーンアスパラサラダ・ブドウ	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・スパゲティ・かぼちゃ煮	わかめおにぎり・味噌汁・焼そば・揚げ納豆・ヤングコーンとブロッコリーサラダ・フルーツヨーグルト和え
夕					ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・ふき煮物・梅	ご飯・味噌汁・野菜沢山肉じゃが・わかめ酢物・チンジャオロース・ツナとほうれん草卵とじ	五目ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・南瓜サラダ・トマト・青梗菜とベーコンとポテトミルク煮
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・もやしときのこの卵とじ・スパサラ・煮豆・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・ほうれん草なめたけあえ・かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁・たらこ・南瓜煮物・ニラと椎茸の卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・イカ煮・ほうれん草と舞茸ソテー(トマト添え)・ブルー・コーヒー牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ハム・南瓜とはちみつポテト煮・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・南瓜サラダ・野菜炒め・さんま蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・煮物・キャベツとハムの卵炒り・牛乳
昼	ちらし寿司・味噌汁・刺身・金平ごぼう・大根煮物・ほうれん草胡麻和え・梨	ご飯・味噌汁・ヒレカツ(ポテト付)・白菜と豚肉煮浸し・漬物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ナスのゴマ油炒り・豆腐と人参の炒め・豚角煮(キャベツ添え)・ぶどう	ひつまぶし・味噌汁・豚肉アスパラ巻き・トマト・白菜・梅肉あえ・切干大根	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜お浸し・マカロニサラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(トマト・キャベツ)・南瓜サラダ・たらこ・スイカ	ご飯・味噌汁・タラフライ(キャベツ添え)・煮物・バナナヨーグルト和え
夕	わかめご飯・味噌汁・具沢山ジジンスカン・ゴーヤチャンプル・わかめとじゃこの酢物・マスカット	ご飯・味噌汁・焼鮭・野菜炒め・納豆・なすと胡瓜の即席漬け	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・チンジャオロース・漬物	ご飯・豚汁・白身フライ・もずく酢・サーモンと水菜のサラダ・卵とじ・里芋煮物	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・あさりとひじきと高野豆腐煮・なめたけおろし・わかめと胡瓜とツナのサラダ	いなり寿司・うどん汁・鮭味噌チーズ焼・八宝菜・昆布巻・胡瓜とトマトのゴマサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草お浸し・じゃこサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・もずく酢・ほうれん草なめたけあえ・サンマ缶・牛乳	ご飯・味噌汁・ふきと天かまとあげの炒煮・納豆・わかさぎ佃煮・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草胡麻和え・漬物	ご飯・とろろ汁・大根と人参と天かまの味噌煮・とろろ芋のとびっこ和え・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・春雨サラダ・たらこor納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・さつま芋の煮物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・厚焼き卵・南瓜煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・はんぺんのハムチーズフライ・メンチカツ(キャベツとカニかま添え)・ひじきと切干大根・たらこスパのしそ風味	ご飯・味噌汁・豚生姜焼(キャベツ)・ポテトサラダ・ハム巻・里芋と高野豆腐煮・梨とキウイ	ご飯・鶏ごぼう汁・鯖の味噌煮・筑前煮・もずく酢・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・青梗菜中華風煮・煮豆・桃	チャーハン・水菜と椎茸のスープ・南瓜煮・かにと胡瓜の酢物・漬物・桃	ご飯・味噌汁・生鮭ムニエル・大根の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・焼肉・漬物・梨のヨーグルト和え
夕	わかめご飯・鶏団子汁・ホッケみりん漬焼・いかとネギのさっぱり煮・もやしとメンマ和え・青梗菜とウインナ ミルク煮	ご飯・味噌汁・サーモン蒸し焼き・レモン風味ポテトフライ・温いんげん・マーボー茄子・かにマリネ・ニンジン切り込み	五目ご飯・味噌汁・鶏豆腐ボールのおろしかけ・あげ卵といんげん煮・レタスツナサラダ	ご飯・味噌汁・ぬかづけサウナー焼魚・ふきと筍味噌煮・いくらおろし・じゃがたらバター	ご飯・味噌汁・厚揚げベーコン巻と椎茸・筍の煮物・エビチリ・ソーセージと貝割れのゴマ風サラダ	ご飯・味噌汁・鶏とごぼうのとじ煮・ナムル・梅干・ぶどう	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ほうれん草としめじソテー・とうきびとグリーン野菜のサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・とろろ芋・イカ煮つけ・なすとしめじ炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と昆布の煮物・筍とキャベツとハムの炒め・パイとぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮物・きのこのソテー・こんにゃく昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・三色煮豆・しそ味噌巻き・牛乳	フレンチトースト・カフェオレ・野菜炒め・さつま芋甘煮・プリン	ご飯・味噌汁・いんげんと芋の煮物・卵豆腐・漬物・白滝ときのこの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・レタスとカニかまとチーズのサラダ・ごぼう入り卵焼き・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・マカロニサラダ・ほうれん草なめたけ和え	ゴマ昆布のちらし寿司・フカヒレスープ・刺身・春雨中華サラダ・筑前煮・ぶどうとバナナ	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・キャベツサラダ・漬物・子もち昆布佃煮・漬物	いなり寿司・味噌汁・ささぎ胡麻和え・酢物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・ツナサラダ・ふきと天かま炒め・梨	おはぎ・そうめん汁・煮物・ささみと春雨のゴマサラダ・茄子漬・メロン	ご飯・味噌汁・肉じゃが・松前漬け・漬物・フルーツポンチ
夕	カレーライス・わかめスープ・白菜のお浸し・レタスとオホーツクとチーズのサラダ	ご飯・たち味噌汁・こあえ・切干大根・シチュー・グラタン風・ホッケ焼	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・南瓜煮物・ほうれん草胡麻和え・キャベツ漬	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・ポテトサラダ・ナスとピーマンの味噌煮	ご飯・味噌汁・大根と人参とあげの煮物・豚肉とねぎの味噌炒め・白菜と胡瓜とトマトのサラダ	わかめご飯・すまし汁・ごぼうとひじき炒り煮・鶏から野菜甘酢あんかけ・漬物・キウイ	ご飯・味噌汁・コロケとはんぺんチーズ(キャベツ添え)・ツナマカロニサラダ・煮豆
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・白菜と豚の酒蒸し・ベーコンと野菜の卵とじ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・ほうれん草胡麻和え・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれん草梅肉あえ・マーボー豆腐・漬物・はちみつポテト・カツゲン	ご飯・味噌汁・さんま缶・酢物・かぼちゃ煮物・じゃこ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・きゅうり古漬け・卵焼き・サツマイモ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・白菜と豚のボン酢あえ・はちみつポテト・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・キャベツサラダ・かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・マカロニサラダ・かぼちゃ煮物・フルーツポンチ	五目御飯・味噌汁・鶏の照り焼き(キャベツ添え)・なすのおろしボン酢あえ・洋梨とパイ	ご飯・味噌汁・洋風煮込みハンバーグ(カリフラワー・トマト)・ポテトサラダ・小松菜とえび中華あんかけ・きゅうり漬	ご飯・味噌汁・鮭のクリームソース(野菜添え)・わかめ酢物・ほうれん草うずらあんかけ・りんご	わかめおにぎり・そば汁・鶏から揚げ・レタスとチーズゆず風味・サツマイモサラダ・漬物	
夕	五目御飯・味噌汁・宗八煮付・きのこちくわのゴマ酢あえ・ぶどう	ご飯・味噌汁・豚ロースのおろしソース・ごぼうと厚揚げのとじ煮・鯿漬け・カリフラワーとトマト	ご飯・味噌汁・焼魚・野菜炒め・漬物	ご飯・えびつみれすまし汁・豆腐と春菊と鶏の卵とじ・もやしとハムのかつぶりサラダ・いか味噌漬	ご飯・味噌汁・おでん・ミートなす・レタスのりサラダ	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・えび)・みょうがとイカとわかめの酢味噌・ほうれん草ときのこの中華あんかけ	

* 献立には記載してありませんが、朝食週2~3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。