

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・納豆・梅干・南瓜煮物・コーヒー牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンとなすの炒め・里芋胡麻和え・南瓜とちくわの煮物・ところてん・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・金平ごぼう・ほうれん草胡麻和え・トマト	三色丼・味噌汁・ふきとわらび煮物・白菜お浸し・梅おほかあえ
夕						チャーハン・スープ・ふき煮物・マーボー豆腐・ごま昆布	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ごぼうとしらたきのそぼろ煮・天かまとしめじの甘煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・おでん・納豆・きゅうりのもずく酢・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草ときのことコンの中華風煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ハム入り卵焼・大根そぼろ煮・昆布佃煮・梅干・牛乳	ふりかけご飯・味噌汁・わらび炒煮・茄子味噌煮・肉団子・筋子・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・じゃが芋と天かま煮物・いんげんことコンのソテー・鯖ハラス焼・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツのごま酢和え・大根とツナの炒め・トマト・さつま芋煮物・甘辛味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・じゃが芋煮物・梅干・天かまとキャベツ炒め・牛乳
昼	ご飯・きのこ汁・銀カレイ・みりん漬・大根ステーキ・茄子とピーマン揚げ浸し・黄金イカ	赤飯・すまし汁・ホッケ焼・里芋と高野豆腐煮物・ふき金平・メロン	ご飯・味噌汁・白身魚フライ(タルタルソース)・中華くらげの和え物・冷奴・キウイ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・もやしナムル・キウイ	おむすび・うどん・唐揚げ・春雨サラダ・卵豆腐・桃	ご飯・味噌汁・牛肉と玉葱炒め・ほうれん草なめたけあえ・厚揚げと野菜の煮物・厚焼卵	ご飯・味噌汁・エビチリ・マーボー豆腐・大學芋・茄子のオイスターソース炒め
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜と中華くらげの和え物・ほうれん草胡麻和え	ご飯・シチュー・シュウマイあんかけ・マカロニと卵のサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き込み・長芋の梅肉和え・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖焼・里芋煮物・胡瓜酢の物・ごま昆布	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根とひき肉の煮物・ほうれん草納豆和え	ご飯・味噌汁・宗八一夜干・里芋豆腐のつみれ・おから・天かま炒め	ご飯・味噌汁・鯖ハラスのポン酢おろし・たらこスパ・天かまといんげん煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵豆腐・納豆・いんげん胡麻和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・さつま芋煮物・白菜お浸し・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草和え物・アスパラサラダ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かま炒め・きのこしらたき煮物・昆布佃煮・漬物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・煮物・昆布巻き・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・茄子味噌煮・味付け海苔・梅干・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・胡麻和え・おでん風煮物・ホッケ焼
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・胡瓜のなめたけ和え・金平ごぼう・メロン	ご飯・味噌汁・タラムニエル・ソーセージサラダ・トマト・白菜と鶏肉の煮浸し・メロン	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・南瓜煮物・和え物・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・マーボー茄子・水菜と胡瓜のサラダ・みかん缶	牛丼・味噌汁・豆腐とおくらとエノキのサラダ・ふかし芋・漬物	いくら丼・味噌汁・メンチカツ(ポテトサラダ・ブロッコリー添え)・煮物・ところてん	ご飯・味噌汁・かき揚げ・揚げ豆腐・マカロニサラダ・ゴーヤチャンプルー・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・野菜サラダ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・マグロ刺身・ホト・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・きんぴら・茄子お浸し	いなり寿司・味噌汁・煮物・キャベツと天かま味噌炒め・チンジャオロースー	枝豆ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ごぼう炒り煮・ほうれん草胡麻和え	うな玉丼・つみれ汁・海老とちくわと玉葱のカレー風味・もやしの酢醤油・冷奴・コンバター	ご飯・味噌汁・キャベツと鶏肉煮物・南瓜煮・佃煮・漬物・マスカット
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かまのそぼろ煮・卵焼き・煮豆・じゃこ佃煮・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまとはんぺんとうろ煮物・いんげん胡麻和え・鯖焼・梅干・ブルー・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜そぼろ煮・筑前煮・納豆・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとちんげん菜のクリーム煮・煮物・トマト・漬物・ブルー・牛乳・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・納豆・野菜とベーコンのコンソメ煮・さつま芋と天かま煮物・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・茄子とピーマン味噌煮・胡桃入り白じゃこ・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・とりそぼろ・大豆とひじき煮物・目玉焼・ホイウイナー・ワカメとコン炒め・牛乳
昼	チャーハン・味噌汁・餃子・卵豆腐・漬物・スイカ	生寿司・そうめん汁・煮しめ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・海老としこ煮・マカロニサラダ・漬物・なし	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・メンマとささぎ炒め・キャベツのおほかあえ・漬物・メロン	ご飯・ホト・ブロッコリーとトマトのスパゲティ・チーズオムレツ・ほうれん草と海老とコンのソテー・梨のヨーグルトあえ	ご飯・うどん・コロッケ・サラダ・桃とバナナのヨーグルト和え	おはぎ・そうめん汁・煮しめ・胡瓜とみかんの酢の物・マスカット
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ロールキャベツカレー風味・サラダ・梅干・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根煮物・生野菜サラダ・漬物	五目御飯・きのこ汁・ホッケ焼・かつおタキサラダ・ささぎとじゃが芋煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ西京漬・大根と豚の角煮・揚げと納豆の海苔和え・白菜と帆立の中華煮	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・ごぼうのそぼろ炒め・小松菜胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼魚・がんもともわらびの煮物・ほうれん草とあけの煮物・漬けもの	五目御飯・味噌汁・白身フライ・トマト・ナムル・たらこ・フルーツ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・いんげん胡麻和え・焼き魚・目玉焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐煮物・ちんげんさいあんかけ・もやしとソーセージのカレー風味・ふりかけ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・梅干・南瓜煮物・胡瓜浅漬け・しゅうまい・牛乳	わかめご飯・味噌汁・南瓜ソテー・おから・茄子お浸し・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とささぎ煮物・キャベツと揚げの卵とし・サンマ缶・伊達巻・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・ひじき炒め物・もやし梅和え・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天かまと人参味噌煮・さつま芋煮・しそ巻き・ブルー・パインヨーグルトあえ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・長芋千切り・もやしとメンマの炒め	チャーハン・味噌汁・たらこスパ・餃子・白菜と胡瓜のサラダ・ブルー	ゆかりご飯・味噌汁・さんま煮つけ・白菜と豚肉酒蒸し・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・サラダ・和え物・漬物	おにぎり・焼そば・たけのことこんにゃくの煮物・フルーツヨーグルト和え	炊き込み御飯・味噌汁・おでん・切干大根・茄子味噌炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き風・金平ごぼう・胡瓜とみょうがのなめたけあえ・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・酢の物・白滝ときのこと煮物・南瓜煮物	栗と茸の炊き込み御飯・味噌汁・刺身・煮物・葡萄	ご飯・味噌汁・牛肉と玉葱のハヤシ風・きのこ野菜炒め・切干大根・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚げ・わかめ酢味噌和え・ほうれん草とハムの卵とし・舞茸のおろし二杯酢	ご飯・味噌汁・タラのホイール焼・大根とはんぺん煮物・ささぎ胡麻和え・卵豆腐	わかめご飯・味噌汁・焼魚・マーボー豆腐・小松菜胡麻和え・葡萄	ご飯・味噌汁・焼魚・チンジャオロースー・キャベツ炒め・アスパラとトマトサラダ・漬物