

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	5	6	
朝		ご飯 みそ汁 大根・人参・筍の煮物 たこウインナー しゅうまい くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 煮豆 レタスとトマトのサラダ イカの塩辛 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(子持ちししゃも) 山菜・人参・なるとの煮物 水菜とオホ・ツクのサラ ダ わさび昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 卵焼き 白菜煮浸し ソーセージ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 昆布巻き 豆腐・ふき・かまぼこの煮 物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 チンゲン菜・ しいたけ・ソーセージの炒 め物 ひじき入り納豆 牛乳	
昼		ご飯 みそ汁 焼きそば とろろてん ぶどう	大根おろし冷や麦 ホタテと干しえびのかき 揚げ かぼちゃそぼろ 煮 パナナと桃のヨーグ ルト和え	カレーライス 卵スープ なすの揚げ煮ひたし キャベツサラダ バナナヨーグルト	梅ご飯 みそ汁 コロケ トマト ささぎごま和え ぶどう	ご飯 みそ汁 豚バラ・白菜・きのこの酒 蒸し ひじき・人参・天か まの煮物 桃	わかめご飯 みそ汁 豚バラとキャベツの甘辛 炒め 麻婆白菜 サラダ	
夕		ご飯 みそ汁 さんま煮付 ごぼう・人 参・ちくわ・なるとの煮物 チンゲン菜・カニカマ・え のきの中華あんかけ	ご飯 みそ汁 餃子・豆腐・かまぼこの焼 き物 ほうれん草ごま和 え もやしサラダ マスカット	ご飯 みそ汁 ロールキャベツクリーム 煮 ホタテとニラのみそ 炒め 卵とグリーンアス バラのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨケチャップ炒 め 白菜煮浸し とうもろこし 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろ し 白菜ごま和え 一 口昆布 シーチキン・ きゅうり・レタスのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(紅鮭) おから煮 切り昆布とちくわの炒め 煮	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいも・天かま・しめ じの煮物 海藻サラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの炒め煮 麻婆大根 水菜サラダ 桃 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと筍の油炒め 白菜お浸し梅風味 オムレツ 桃 パナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ひじき・豆腐・ちくわの煮 物 シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 じゃがいもそぼろ煮 チンゲン菜とソーセージ の卵とじ 牛乳	ご飯 みそ汁 わらび・ 人参・天かまの煮物 ソーセージ・ねぎ・卵の ごま油炒め いくらの大根 おろし和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ニラ・しめ じ・天かまの生姜炒め ほうれん草お浸し 煮豆 牛乳	
昼	わかめおにぎり 納豆おろしそば キャベツと鯖の煮物 福神漬	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 漬物 フルーチェ	かき揚げ丼 みそ汁 ほうれん草ごま和え 煮物 漬物	五目ご飯 みそ汁 鶏肉・筍・わかめの煮物 餃子 トマトときゅうりの ドレッシング和え	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ なすとピーマンのみそ炒 め オニオンと鯖水煮缶 のサラダ フルーツ缶	ご飯 みそ汁 鶏肉みぞれ煮 ふきと天かまの炒め煮	ご飯 きのこの卵とじスープ 焼きそば 餃子 きゅ うりとちくわの酢みそ和 え ミニトマト 梨	
夕	ご飯 みそ汁 チンジャオロース チンゲン菜の山かけ きゅうりの中華サラダ	ご飯 みそ汁 さんま煮付 ごぼうと天かまのみそ煮 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 麻婆キャベツ スパサラ	海鮮ちらし すまし汁 鶏挽肉・しめじ・ねぎの炒 め物 魚肉ソーセージ のナポリ風	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ひじきと豆の 煮物 さやいんげんと卵 の炒め物 フルーチェ	卵雑炊 シチュー 麻婆なす なます	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) 大根そぼろ煮 ぶどう とうもろこし	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 みそ汁 卵焼き トマトと水菜の サラダ 漬物 たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎの煮 物 水菜・シーチキン・ ホワイトアスパラのサラダ 煮豆 一口昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 豚バ ラ・人参・しめじのバー しょう油炒め さつまい もの煮物 きゅうりとわ かめの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(赤魚) かぼちゃ とさつまいもの煮物 一口昆布 ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 ミート ボール・玉ねぎ・ソーセ ージのケチャップ炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ甘煮 なすのみそ炒め 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうとカニすり身の煮 物 わかめと玉ねぎの ボン酢和え 卵焼き 冷奴 牛乳	
昼	うな玉丼 みそ汁 かぼちゃ煮付 ほうれん草シーチキン和 え 桃	生寿司 えび天そば 茶碗蒸し 梨	シーフードカレー 舞茸と卵のスープ 春雨サラダ 黄桃ヨーグルト	ホタテご飯 みそ汁 さんま蒲焼煮 マカロニサラダ 漬物	なすと挽肉のカレー 春雨スープ ポテトサラダ フルーチェ	ご飯 スープ 餃子 なすの冷菜 パンパンジーサラダ	五目ご飯 みそ汁 大根・人参・ふきの煮物 麻婆なす もやしの梅かつお和え	
夕	ご飯 みそ汁 肉じゃが オクラの山か け きゅうりサラダ うにイカ	ご飯 みそ汁 豚肉となすのガーリック 炒め じゃがいもの煮物 漬物	チャーハン スープ 切り昆布の煮物 じゃがいものチンジャオ ロース	ふりかけご飯 みそ汁 パンネとポテトのグラタ ンのことネギの炒め物 きゅうりサラダ	ご飯 みそ汁 鮭のフライ きんぴらごぼう ほうれん草とトマトのごま 和え	ご飯 みそ汁 鮭ときのこの炒め物 キャベツと厚揚げの炒め 物 ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 焼きうどん トマトサラダ 梨	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 みそ汁 昆布巻き 納豆 マカロニサラダ バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 レンコンとちくわの煮物 筍・ピーマン・ベーコンの 炒め物 煮豆 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 しそ昆布 水菜・シーチキン・トマ トのサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭入りオムレツ なす・小松菜・厚揚げの 炒め物 昆布の佃煮 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 なめたけ炒り玉子焼き なすのみそ煮 おから 牛乳	わかめしらすご飯 みそ汁 もやしと玉子の中華炒め きゅうりとハムの酢の物 さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 ひじき煮 ウインナー 煮豆 佃煮 漬物 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 肉巻きポテト トマト 煮しめ 豆苗とツナのわ さびしょう油和え	ご飯 みそ汁 鮭のフライ じゃがいも・ 玉ねぎ・いんげん・しらた きのそぼろ煮 じゃこと昆布のおろし和え	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き 人参グ ラッセ さつまいも甘煮 きゅうりとちくわの梅肉和 え	ご飯 みそ汁 八宝菜 野菜コロケ ホッケ唐揚げ 漬物	塩ラーメン かぼちゃ煮付 たこ焼き 梨	ちらし寿司 かぶとはん ぺんのお吸い物 刺身(マグロ・サーモン・ えび) かぼちゃの煮物	ご飯 みそ汁 豚肉しょうが焼き 切干大根 かぶときゅうりの酢の物	
夕	わかめおにぎり みそ汁 あんかけそば かぼちゃ煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ トマト 大根おろし ほうれん草ごま和え キャベツサラダ	ご飯 みそ汁 えびの天ぷら 野菜かき揚げ かぼちゃの煮物 トマトサラダ	ご飯 かぼちゃ団子汁 ジンギスカン おから	ご飯 みそ汁 筑前煮 ほうれん草・え のき・ベーコンの炒め物 鶏肉と舞茸のバターソ テー	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 白菜ときのこの炒め物 きゅうりサラダ ぶどう	ご飯 みそ汁 焼魚(一夜干し鯖) ふき・ひじき・がんもの煮 物 かぼちゃ煮付 マカロニサラダ	
	28	29	30					
朝	ご飯 みそ汁 鮭のバター焼き ウインナーとほうれん草 の玉子炒め 煮豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の煮物 キャベツ・ ソーセージ・卵の炒め物 きゅうりの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・ 人参・天かまの煮物 ほう れん草・ソーセージ・も やし・なす・椎茸の炒め物 ワカサギ 牛乳					
昼	ご飯 パンプキンスープ 一口カツ ミニトマト 水菜 春雨サラダ 漬物 桃とみかんの ヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き トマト ほうれん草ごま和え 春雨サラダ ぶどう	チャーハン 中華スープ 鮭のフライ マカロニサラダ りんご					
夕	ご飯 みそ汁 さんま煮付 大根と天か まのおでん風 豚バラ 肉とキャベツの中華炒め	ご飯 豚汁 焼魚(鯛西京漬) きゅうりとちくわの酢みそ 漬物	ご飯 みそ汁 ミートボールと野菜の甘 酢あんかけ ふきとたけのこのみそ煮 白菜漬					