

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日	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・高野豆腐の肉詰め・切干大根・シューマイ・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ミートオムレツ・昆布佃煮・三色豆・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬物・きんぴら・大根人参煮物・タケノコ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャサツマ芋煮・あんかけオムレツ・ウインナー・ソーセージ炒め・マカロニサラダ・牛乳他	ご飯・味噌汁・焼鮭・キャベツ油炒め・マカロニサラダ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん・筑前煮・玉ねぎビーマン・ソーセージのカレー炒め・昆布佃煮・牛乳
昼		カレーライス・ワカメスープ・エビコロッケ・メンマ・ほうれん草炒め・マカロニシーチキンサラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・漬物・唐揚げ(付トマト)・ササギ天カマ炒め煮・小松菜ゴマ和え・バナナパイナップルのヨーグルト和え	カレーライス・ニラ玉スープ・茄子の揚げ浸し・野菜サラダ・バナナヨーグルト	赤飯・そうめん汁・煮しめ・キュウリ酢物・刺身(サーモン、エビ、ホタテ)・ハウスみかん	ご飯・味噌汁・八宝菜・芋と天ぷら炒め煮・イカ納豆・桃	ご飯・味噌汁・カボチャ煮物・豚バラと白菜のあんかけ・インゲンとソーセージの油炒め・フライドポテト
夕		ご飯・味噌汁・豚焼肉・卵豆腐なめ茸和え・煮物(茄子、竹輪、椎茸)・ホッケ焼・トマト	ご飯・味噌汁・カレー唐揚げ・中華風の白菜包みあんかけ・天カマとフキの煮物	ご飯・味噌汁・漬物・芋・カボチャコロッケ(付トマト・キュウリ)・白菜ゴマ和え・サンマ竜田揚げ	ご飯・味噌汁・鮭フライ・フライドポテト・茄子味噌炒め・ウインナーと野菜の中華煮・トマト	ご飯・味噌汁・焼魚・ほうれん草お浸し・シーチキンとネギのお好み焼き・ワカメとキュウリ酢味噌	ご飯・味噌汁・大根天カマ味噌生姜和え・おから・鳥ひき肉ごぼろ炒め・餃子(付トマト)
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き(付トマト)・フキ、アゲ、天カマ煮・とろろ納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋天カマ煮・レタスひき肉炒め・昆布佃煮・漬物・バナナ入りフルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・卵の巾着・もやしお浸し・麻婆春雨・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・ソーセージビーマン炒め・コロッケ・桃のカルピスお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ポテトサラダ・ウインナー・マカロニトマト煮・牛乳	ご飯・味噌汁・豆入りひじき煮・さつま芋煮・漬物・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・具沢山卵とじ・カボチャあんかけ・タラコ・野菜サラダ(ゴマ)・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ミートスパゲティ・ポテトサラダ・カボチャ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・フキとガンモ炒め煮・サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉ポテト巻き・筑前煮・ほうれん草ゴマ和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼・スパサラダ・フキとアゲの白菜煮・白菜お浸し	ご飯・そうめん汁・ロールキャベツ・お好み焼き・イカとワカメ酢物・ラーメン・サラダ	おにぎり・味噌汁・海鮮焼きそば・茄子煮浸し・餃子・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・コルスロー・ホワイトアスパラサラダ・大学芋・山菜と竹輪の煮物
夕	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・煮物(玉ねぎ天、竹輪、しめじ)・ホッケみりん焼・フルーツ	五目ご飯・味噌汁・玉ねぎと桜えびのかき揚げ・カボチャ天ぷら・ほうれん草とアゲの和え物・シーチキン水菜サラダ	ご飯・味噌汁・揚げ納豆・サバ味噌煮・煮物(がんも、フキ、竹の子)・キュウリなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豆腐の揚げ包み煮・キュウリ酢物・サンマ蒲焼き・フキ天カマ煮	ご飯・味噌汁・ホッケみりん焼・すき焼き風煮込み・子と和え・桃	ご飯・味噌汁・鮭チャンチャン焼・竹輪とササギのゴマ和え・マカロニケチャップ煮・漬物・トマト	茸の炊き込みご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・お刺身・大根と鳥肉の煮物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	おじや・味噌汁・シーチキンのお好み焼き・スパサラダ(付トマト)・昆布巻き・煮豆・カボチャの漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮(エリンギ、玉ねぎ)・レタスひき肉炒め・昆布巻き・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子ビーマン味噌炒め・卵焼き・漬物・きんぴら・牛乳	鳥おじや・味噌汁・ほうれん草ウインナー炒め・トマトと茄子のマカロニ炒め・湯豆腐・クリームコロッケ・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐とおぶくろ煮・煮豆・焼魚・オムレツ風卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・茄子大葉味噌炒め・納豆・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・きんぴら・大豆昆布和え・天カマ煮物・牛乳
昼	キーマカレー・卵スープ・味噌煮(大根、人参、芋、天カマ)・春雨・パイン酢物・桃とろみ和え	握りずし・海老天そば(うどん)・茶碗蒸し・漬物	ご飯・味噌汁・鳥と茸のみぞれ煮・サーモンマリネ・麻婆春雨豆腐煮込み、他	納豆レタスチャーハン・カボチャシチュー・餃子(付トマト)・煮豆・バナナヨーグルト	ミートボールカレー・パンブキンスープ・ホワイトアスパラとプロコリーのサラダ・フルーツポンチ	ご飯・そうめん汁・鳥の生姜焼・もやしナムル(付トマト)・揚げ出し豆腐・芋とササギの煮物	ご飯・団子汁・ホッケフライ(タルタルソース)・煮豆・ネギとワカメの酢味噌・茄子の豚肉巻き・トマト
夕	ご飯・味噌汁・ジジギスカン野菜炒め・キャベツひき肉・ツナとミックスベジタブルのサラダ(付トマト)	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・切干大根・天カマ竹輪煮・もやし梅和え	ご飯・芋団子汁・大根ごぼろ豚肉生姜煮・水菜サラダ(キュウリ、ハンペン、竹輪)・玉ねぎとニラの味噌卵とじ・煮豆・漬物	ご飯・すり身汁・エビチリ・甘漬トマト・焼茄子・揚げ出し豆腐・カボチャあんかけ煮	ご飯・味噌汁・鮭フライ・サツマイモ煮・大根と豆腐の炒め煮・梅干	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・鮭入り塩ラーメン・キュウリ酢物・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のマーボー風・焼魚・エリンギとほうれん草の卵とじ・煮豆
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・山菜と天カマの煮物・煮豆・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・肉団子と白菜のスープ煮・切干大根煮物・マカロニサラダ・煮豆・キャベツの梅肉和え・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・漬物・水菜と揚げの卵とじ・ジャガイモと人参のきんぴら・牛乳	ご飯・ポトフ・マカロニトマト煮・鳥肉のカレー煮・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャサラダ・茄子ソーセージのケチャップ和え・フキ、人参、ハンペン煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・イカ納豆・煮豆・カボチャ煮・フキ、わらび、ハンペン煮・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・大根天カマ煮・キャベツひき肉炒め・漬物・牛乳
昼	ご飯・そうめん汁・海老、ササギの天ぷら・煮物(ゴボウ、人参、揚げ)・キャベツ梅肉和え	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル(おろしポン酢)・キュウリ酢物・大根煮物・フライドポテト・金時豆	ご飯・味噌汁・水菜、ツナとカマボコのサラダ・焼魚・チンジャオロース・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・ほうれん草ゴマ和え・春雨サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・ポトフ・豚ももピカタ(付ミニトマト)・小松菜・ピーナツ和え・芋と天ぷら煮物・マーボー豆腐	いなり寿司・ソーメン汁・サーモン刺身・芋そぼろ煮・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼き・カボチャ煮・マカロニサラダ・ぶどう
夕	ワカメご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋とインゲン煮物・漬物・舞茸のおろしポン酢和え	ご飯・味噌汁・餃子の野菜あんかけ・茄子と玉ねぎのマーボー炒め・春雨の中華サラダ・漬物・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼うどん・グラタン・コロッケ・フキと竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・サンマ焼・カボチャ煮・おから	ご飯・芋団子汁・すき焼き・カボチャサラダ・唐揚げオニオン浸し・味付け卵・柿	ご飯・味噌汁・茄子漬物・カツ卵とじ・きんぴらごぼろ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・水菜とツナサラダ・豚肉と野菜のマーボー風
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・芋天カマ煮・煮豆・小魚佃煮・白菜と鳥ひき肉酒蒸し・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐のすき焼き風・春雨酢物・ウインナー・ほうれん草のしらす混ぜお浸し・芋団子甘酢ダレ・牛乳	ご飯・味噌汁・ネギ入り卵焼き・きんぴらごぼろ・漬物・湯豆腐・納豆・牛乳				
昼	納豆炒飯・味噌汁・茄子マカロニケチャップ煮・生姜焼き・ほうれん草ゴマ和え・みかんヨーグルト	カレーライス・ワカメスープ・ゆで卵・福神漬・ツナサラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ズッキーニチャンプルー・きんぴら入りポテトサラダ				
夕	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・野菜炒め・タラスバ・カニカマと卵白の和え物・漬物	ご飯・味噌汁・鮭の竜田揚げ・玉ねぎと水菜のおかか和え・ミニトマト・もやしとネギのお好み焼き風	ご飯・味噌汁・茄子、椎茸、舞茸揚げ浸し・焼鮭・煮リンゴ				