

グループホームアウル 9月 献立表
アウルⅡ

	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・ソーセージの玉子とじ・煮豆・紅じゃこ・麻婆茄子・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・目玉焼・ささぎと天カマの煮物・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・焼秋鮭・里芋と鶏肉のゴマ醤油和え・わらびと天カマの煮物・玉子焼・牛乳・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの肉団子・ベーコンときのこの玉子焼・焼さば・いんげんのゴマ和え・トマト・たらこ・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・炒め納豆・豚キムチ・胡瓜ともずくの酢の物・かぶと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・煮豆・かすべの煮付・胡瓜と竹輪のトビッコ和え・フルーツヨーグルト	五目御飯・ウインナー・チキンナゲット・煮玉子・フライドポテト・南瓜の煮付・肉団子の春雨煮・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・味噌汁・鮭のあんかけ・大根と人参のウズラ煮・玉子豆腐・黒豆
夕				ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・生野菜サラダ・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・燻製サーモンのサラダ・かき揚げ・南瓜甘煮・天カマとキャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・麻婆キャベツ・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・にらの玉子とじ・焼つば鯛・鶏肉の照焼・トマト・昆布巻
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼・肉団子・佃煮・レモンベッパーチキン・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・天カマとピーマンとハムの炒め物・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ソーセージとピーマンの炒め物・うずらミートボール・おくら入納豆・牛乳・キウイ	ご飯・味噌汁・焼サーモン・茄子とピーマンのピリ辛炒め・さつま芋煮・目玉焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ入玉子焼・焼さんま・昆布佃煮・かまぼこ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉のいんげん巻・焼ウインナー・焼ほっけ・里芋と竹輪の煮物・水菜と胡瓜のツナサラダ・しそ南蛮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の天カマ煮・目玉焼・コロッケ・佃煮
昼	ご飯・味噌汁・麻婆春雨・じゃが芋とピーマンのリゾット・ほうれん草とナルトのトビッコ和え・サンマのから揚げ	ちらし寿司・味噌汁・黒豆・伊達巻・ゴボウサラダ・ウインナーと青梗菜と人参の塩あんかけ・ヨーグルト	きのこの炊き込みご飯・味噌汁・チンジャオロース・エビクリームコロッケ・サーモンマリネ・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・八宝菜・粉ふき芋・心太・アスパラのゴマ和え・煮りんご	カリカリ梅ご飯・味噌汁・生野菜サラダ・南瓜の煮物・トマト・油淋鶏・きのこの大根和え	おにぎり・豚汁・南瓜コロッケ・肉団子・おから・ウインナー・胡瓜とみかんの酢物・パイナップル	稲荷寿司・味噌汁・そうめんサラダ・ポテトコロッケ・おからのとろろ和え・玉子豆腐
夕	ご飯・味噌汁・竹輪のカレー・千切山芋のおかか和え・豚しゃぶサラダ・黒豆・アスパラのゴマ和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ゴマ豆腐と生野菜のサラダ・ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・枝豆豆腐・油淋鶏・南瓜のあんかけ・里芋の煮付・玉ねぎと胡瓜のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・海老餃子・ハンバーグ・里芋と蓮根と人参の煮物・麻婆豆腐・トマト	ご飯・味噌汁・親子丼・麻婆キャベツ・高野豆腐とふきの煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・白菜と豚肉の酒蒸し・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・おろしカツ・キャベツと天カマの炒め物・長芋のなめ茸和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・カニカマ・ごぼうのひき肉炒め・みかん	ご飯・味噌汁・大根と豆腐の煮物・豚肉とキャベツの天カマ炒め・納豆・バナナ	ご飯・味噌汁・南瓜とさつまいもの煮物・オクラ納豆・ソーセージ炒め・バナナとキウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・タラの粕漬け・南瓜煮・かまぼこ・昆布の佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・もやしとピーマンとハムの炒め物・チキンナゲット・プロッコリー・牛乳	ご飯・味噌汁・エリンギと小松菜の玉子とじ・胡瓜とハムのシーチキンサラダ・さつま芋・なめ茸入納豆・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼き・焼鯖・ひじきの煮物・南瓜の煮物・もずく酢・漬物・牛乳
昼	海老カレー・玉子スープ・煮豆・筑前煮・ラッキョウ・南瓜の甘煮	ご飯・ラーメン・肉じゃが・麻婆春雨・マカロニサラダ・枝豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼豚ともやしのネギ味噌炒め・焼魚・胡瓜と竹輪のトビッコトマトドレッシング和え	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・豚キムチ春雨・キャベツとコーンのサラダ・アスパラのゴマ和え・フルーツポンチ	ご飯・すり身汁・海老かき揚げ・竹輪のカレー揚げ・ネギとワカメの酢味噌和え・肉じゃが・キウイフルーツ	海老炒飯・鶏のから揚げ・春雨スープ・ほうれん草のゴマ和え・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ミートスパゲティ添・煮物・昆布佃煮・水菜と胡瓜のサラダ・切干大根
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・麻婆茄子・鶏の照焼・水菜のシーチキンサラダ・昆布の佃煮・トマト	ご飯・味噌汁・焼サンマ(大根おろし添)・野菜炒め・四川風厚焼き玉子・湯豆腐	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・ふきのきんぴら・里芋と椎茸の煮物・煮豆・昆布巻・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・煮豆・さんまの塩焼・じゃが芋とひき肉の炒め物・きのこの中華炒め・オレンジ寒天	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・チンジャオロース・玉子豆腐・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・お好み焼き・麻婆豆腐・鶏肉と里芋の煮物・松前漬・ゴボウサラダ	ご飯・かき揚げ入煮込みうどん・胡瓜の酢の物・焼サーモン・茄子とピーマンの味噌炒め・フルーツポンチ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根と里芋と人参の煮物・カニカマと胡瓜の酢の物・ジャーマンポテト・茄子の玉子とじ・ぶどう	ご飯・味噌汁・南瓜煮・目玉焼き・おくら納豆・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ふきと竹輪のベーコン煮・さつま芋の甘露煮・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・うまみ昆布・天カマ・水菜とハムとツナのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・生姜焼き・昆布の佃煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚井・かに玉・目抜き西京漬・ウインナー・大学芋・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋とふきの天カマ煮・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・納豆・バナナ・牛乳
昼	エビフライカレー・水菜と小松菜のお浸し・フルーチェ	握り寿司・天ぷらそば・茶碗蒸し・お吸い物	ご飯・玉子スープ・南瓜コロッケ・八宝菜・大根サラダ・洋梨	ご飯・味噌汁・ミートスパゲティ・玉ねぎとハムとピーマンとトマトのマリネ・肉じゃが・焼魚	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜と豚ロースの挟み蒸し・ネギとワカメの酢味噌炒め煮・トマトとプロッコリーとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・トンカツ(キャベツ・ミニトマト・胡瓜添)・じゃが芋のそぼろ煮・玉子豆腐・梨	ご飯・味噌汁・マカロニポテトサラダ・鶏肉の竜田焼・玉子豆腐・ほうれん草のゴマ和え
夕	ご飯・すり身汁・焼さんま・茄子の甘味噌炒め・胡瓜と竹輪のサラダ	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカンの野菜炒め・焼ほっけ・インゲンと竹輪のゴマ和え・桃缶	ご飯・味噌汁・メンチカツ・トマト・スイートポテトサラダ・コーンバター	ご飯・味噌汁・照焼チキン・焼さんま・麻婆豆腐・ほうれん草のお浸し・トマト	ご飯・味噌汁・ドライカレー・ホイコーロ・里芋と天カマの煮物・キウイとぶどうのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭チヤンチヤン焼・大根とさつま芋の煮物・豚トロのキャベツ炒め・南瓜のあんかけ煮・伊達巻	ご飯・味噌汁・漬物・酢豚・もずくと胡瓜の酢の物・南瓜のあんかけ煮・きのこづくしのバター炒め・煮豆・キウイフルーツ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・南瓜煮・煮豆・漬物・タロコ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・大根と揚げとインゲンの煮物・ウドと人参の炒め煮・漬物・牛乳	ご飯・つみれ汁・目玉焼き・カレーハンペン・焼ほっけ・昆布佃煮・焼売・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・カニカマ・焼き豚・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・山芋のベーコン煮(竹の子・蕨・ふき)・おふくろ煮・納豆・煮豆		
昼	カレーライス・フキと竹の子と蕨の秋鮭煮・ラーメンサラダ・煮豆・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・焼きそば・ハムと胡瓜のサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・油淋鶏・ジャーマンポテト・キャベツのうま塩炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・ほうれん草のお浸し・麻婆春雨・さんま醤油漬・から揚げ・さつま芋甘露煮	握り寿司(5種のネタ)・かに汁・南瓜甘煮・胡瓜とカニカマとくらげの和え物・フルーツみつ豆		
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・餃子・サラダ・玉子豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・ニラの玉子とじ・竹輪のカレー風味天ぷら・金平ゴボウ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・干宗八の焼き物・ゴボウと鶏ひき肉の炒め物・さつま芋と天カマの煮物・杏仁豆腐・フルーツ	ご飯・味噌汁・中華煮・ゴマ豆腐・南瓜の甘煮あんかけ・茄子のゴマ味噌チーズ焼・スイカ	ご飯・味噌汁・漬マクロ・ササミの春雨ドレッシング和え・里芋の二色ゴマ和え		