

グループホームアウル 9月 献立表
アウル I

	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・きのこ汁・納豆・白ジャコ・野菜炒め・かぶの葉と揚げの佃煮	ご飯・味噌汁・納豆・南瓜・しめじのわさび和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の糠漬焼・トマトのペンネ・筑前煮	ご飯・味噌汁・野沢菜納豆・鶏肉と白菜としめじの中華炒め・鶏肉と白菜としめじとガンモの煮物
昼				鶏ガラスープラーメン・南瓜の天ぷら・ふきと天かまの煮物・枝豆・桃	かき揚げそば・ワカメとオホーツクの酢味噌和え・玉子豆腐・バナナヨーグルト	親子丼・味噌汁・南瓜サラダ・たくあん・みかんとパン	帆立カレーピラフ・ニラ玉スープ・ザンギ(水菜・オホーツク添)・マカロニサラダ・桃
夕				豆ご飯・お吸い物・肉じゃが・大根とキャベツの和風サラダ	ご飯・玉子スープ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・みりん漬焼魚・ふきとひじきの煮物・ホッキサラダ・たくあん・しらす和え	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンと玉ねぎの炒め物・麻婆豆腐・里芋といんげんの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・ハムカツ・おふくろ煮・たくあん・白桃とみかん入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根煮・ほうれん草のお浸し・納豆炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子焼・南瓜煮・ハムサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・さんま缶・卵の花・煮豆・里芋と天かまの煮物・つけもの	ご飯・味噌汁・ツナのスクランブルエッグ・竹輪とミートボールの炒め物・いんげんの胡麻和え	ご飯・すり身汁・たくあん入納豆・中華サラダ・ガンモの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・里芋と厚揚げの煮物・豆腐入りニラ玉
昼	海老とかき揚げと南瓜の天丼・味噌汁・山菜と厚揚げの煮物・胡瓜の紫蘇昆布和え	ご飯・シチュー・生姜焼き・もやしのナムル・たくあん・フルーツカクテル	キーマカレー・チンゲン菜のスープ・大根と胡瓜のトピッコ和え・梨と桃	ご飯・味噌汁・味噌焼うどん・胡瓜と若布の酢の物・ナポリタン風ペンネ	稲荷寿司・温そば・煮しめ・胡瓜キムチ・梨	若布おにぎり・ニラ玉スープ・醤油焼そば・マカロニサラダ・麻婆豆腐・南瓜の天ぷら	野菜ときこの肉そば・稲荷寿司・マカロニサラダ・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・鮭フライとブロックリーのタルタルソース・さつま芋煮・バナナとみかんのヨーグルト和え	五目御飯・味噌汁・ブルコギ・羊チーズ焼・焼茄子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・卵の花・胡瓜とレタスとオホーツクのサラダ	鮭炊き込みご飯・味噌汁・シーフード巻・胡瓜の浅漬け	ご飯・水ギョーザスープ・カニ玉・生ハムサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ほっけの一夜干し・インゲンとソーセージのカレー風味炒め・ほうれん草の胡麻和え・大福豆	牛丼(生卵入)・味噌汁・豚キムチ・水菜とトマトとササミのサラダ・バナナ入りフルーツみつ豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・白菜としめじと天かまの卵とじ・ウインナーのチーズ炒め・たくあん・大福豆	ご飯・味噌汁・ウインナー・南瓜煮・煮豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・里芋の煮っ転がし・キャベツのタラコ和え・焼ほっけ・心太・マカロニとソーセージのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・里芋といんげんと天かまの煮物・チキンとトマトと水菜のレモンペパー風味・たくあん・梨	鮭ご飯・肉団子スープ・だし巻き玉子・ささみと胡瓜のポン酢和え・南瓜煮	栗ご飯・味噌汁・竹の子の煮物・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・目抜ききの西京漬焼・だし巻き玉子・南瓜煮
昼	ご飯・春雨スープ・ハンバーグ(トマトとポテト添)・マカロニサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・煮・キウイとバナナ	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌漬・肉じゃが・白菜とかいわれとナルトのトピッコ和え・桃フルーチェ	うどん・ピーマンと茄子とウインナーの中華炒め・マカロニサラダ・紅じゃこ	ご飯・青梗菜スープ・鶏肉の味噌梅肉ソース漬焼・マカロニサラダ・ピーマンと茄子の味噌煮・たくあん・洋梨缶	ご飯・味噌汁・キムカツ・シメジと椎茸とほうれん草のバターソテー・インゲンの胡麻和え・漬物	カレーピラフ・玉子スープ・もやしのサラダ・バナナとみかんのフルーチェ	肉うどん・紫蘇ワカメおにぎり・マカロニサラダ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の細切り炒め・ポテトサラダとブロックリー・たくあん・ブルベリーフルーチェ	ご飯・肉団子のスープ・豆腐のカレーあん煮・たらこのムニエル・里芋と天かまの煮物	シーフードカレー・コンソメスープ・マカロニと水菜のたらこマヨネーズ和え・竹輪とほうれん草のなめ茸和え・梨	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ひじき煮・白菜の梅肉和え	ご飯・水餃子・肉じゃが・エビチリ・水菜の和風サラダ	麻婆丼・味噌汁・竹の子と椎茸のバター醤油焼・かぶの塩漬・南瓜の練乳あんこ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・豚肉とキャベツのカレー炒め・とろろ中華ワカメ和え・茄子とピーマンのトマト煮
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草のなめ茸和え・チキンサラダ・胡瓜の漬物・パインのフルーチェ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・エリンギ炒め・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・かに玉・かぶと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・水菜とトマトのサラダ・いんげんと竹輪のポン酢和え・手持ち昆布・梨	ご飯・味噌汁・鮭の西京漬焼・厚揚げの煮物・海老入りサラダ・牛乳かんでん	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・青梗菜炒め・大根煮・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と人参と竹輪の煮物・ベーコンと白菜の玉子炒め
昼	天ぷらそば・お寿司・玉子スープ	ちらし寿司・お吸い物・刺身(真鯛・サーモン・マグロ・海老)・里芋の煮物	カレーライス・ワカメスープ・はんぺんと胡瓜のサラダ・漬物・すいか	親子丼・味噌汁・南瓜のあんかけ・胡瓜とワカメの酢の物・たくあん	牛丼・味噌汁・梅とろろ	醤油ラーメン・ポテトソテー・ブロックリーとミニトマトのサラダ・ぶどう	うどん・青菜おにぎり・ニラ玉・キウイ入フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・さつま芋煮・漬物・ぶどう	炊き込みご飯・味噌汁・鶏肉のから揚げ・牛蒡サラダ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・筑前煮・紫蘇の実漬け・白菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・大学芋・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・里芋煮・玉子豆腐・ポテトサラダ	ご飯・シチュー・鮭フライのガーリックマトソース(キャベツ添)・フルーツヨーグルト和え	炊き込み五目御飯・味噌汁・ロールキャベツ・フライドポテト・たくあん
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・三平汁・焼塩鮭・マカロニサラダ・里芋の煮物・ぶどう	ご飯・味噌汁・ミートボールとピーマンの炒めもの・ソーセージとコーンのケチャップ炒め・おふくろ煮	ご飯・すり身汁・納豆・オクラと長芋の和え物・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・茄子とピーマンの味噌炒め・ポテトサラダ・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・オムレツ・ねぎと水菜の梅肉和え・ウインナーとピーマンのカレーあんかけ		
昼	タラコスパゲティ・コーンスープ・ポテトサラダ・すいか	手作り弁当(鮭おにぎりと紫蘇の実おにぎり・ハムカツ・厚焼玉子・ウインナーと南瓜の甘煮)	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・みかんと黄桃のヨーグルト和え	かきあげそば・紫蘇の実おにぎり・南瓜煮・ほうれん草の白和え・たくあん	豚肉ときこのあんかけうどん・里芋といんげんの胡麻和え・鮭おにぎり・マンゴーヨーグルト		
夕	ご飯・味噌汁・鶏牛蒡・じゃが芋の味噌煮・長芋の梅肉和え・椎茸と白菜の紫蘇の美和え	ご飯・味噌汁・ザンギ(レタスとトマト添)・コーンサラダ	炒飯・中華スープ・あんかけ塩焼きそば・麻婆春雨	鮭の炊き込みご飯・味噌汁・挽肉のじゃが芋煮・天かまと人参の煮物・レタスと胡瓜のサラダ・漬物	ご飯・ホワイトシチュー・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ		