

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
朝					ご飯・味噌汁・チキンミートローフ・焼鮭・天かまと昆布の煮物・スクランブルエッグ・胡麻豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ハムエッグ・梅昆布漬・カレーコロッケ・煮豆・桃と梨・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・黒豆・カニカマ・ひじき煮・椎茸のバターソテー・牛乳
昼					天丼・味噌汁・挽肉と芋のそぼろ煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・かこ玉・煎り豆腐・ハム野菜サラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉子とじ・黒豆・胡瓜とカニカマの酢の物・トマト
夕					鮭と梅のおにぎり・つけラーメン・南瓜の甘煮・胡瓜の酢の物・煮豆・スイカ	ご飯・味噌汁・餃子・いんげんの胡麻和え・玉ねぎと竹輪の玉子とじ	ご飯・味噌汁・ひじきハンバーグ・南瓜の煮物・ほうれん草のトビッコ和え・煮豆・フルーツポンチ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・おから・ベーコンときのこのバター炒め・天かまと大根とナルトの煮物・トマト	ご飯・味噌汁・フキと白滝とはんぺんの煮物・スクランブルエッグ・さんまの蒲焼・煮豆・バナナとキウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・青菜のお浸し・煮豆・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げの煮物・豚肉の野菜炒め・納豆・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・コロッケ・焼ほっけ・スパゲティサラダ・秋刀魚の煮付け・ミックスベジタブル・バナナとキウイのヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミートボール・ウインナー・さつま芋と竹輪の煮物・ペンネのチーズケチャップ炒め・紫蘇昆布	ご飯・なめこ汁・大根とがんもどきと天かまの煮物・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・納豆・煮豆・牛乳
昼	炒飯・味噌汁・一口がんと高野豆腐の含め煮・帆立と玉ねぎのかき揚げ・もやしと胡瓜の胡麻和え・フルーツヨーグルト	あんかけ炒飯・味噌汁・鶏肉の甘酢野菜あんかけ・さつま芋煮・水菜とツナの和え物	ご飯・シチュー・マカロニサラダ・きのこのあんかけ炒め・桃	紫蘇梅おにぎり・天ぶらうどん・焼ほっけ・麻婆茄子・チンジャオロース・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・黒豆・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・秋刀魚の煮付け・ミックスベジタブル・バナナとキウイのヨーグルト	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・鶏こぼろ・南瓜の煮物・焼ほっけ	かき揚げ天丼(南瓜・山芋・海老)・生姜汁・里芋の煮物・煮豆・漬物
夕	カレーライス・ポテトサラダ・南瓜そぼろあんかけ・大根と里芋の味噌煮・心太	ご飯・味噌汁・酢豚・茄子の味噌炒め・とろろ芋とえのき茸の和え物・焼鯖	ご飯・味噌汁・南瓜そぼろ煮・八宝菜・豚肉と豆腐と天かまの煮物	ご飯・豚汁・焼さんま・エビチリ・さつま芋と天かまの煮物・胡瓜の浅漬け・マンゴとキウイ	外食(お寿司・茶碗蒸し・アイスクリーム・杏仁豆腐)	ご飯・味噌汁・焼宗八・南瓜の甘煮・ささぎ豆と芋の煮物・クラゲサラダ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・里芋と揚げの煮物・焼きの酢の物・洋梨フルーツ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・チキンミートローフ・あじの塩焼き・玉子焼き・ソーセージとピーマンの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・たらこ・水菜のピーナッツ和え・煮豆・秋刀魚の缶詰・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・うま煮・天かまと芋の煮物・煮豆・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズスクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・きのこのベーコンバター焼・ささみのパン粉焼・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・豚野菜炒め・里芋の天かま煮・煮豆・紫蘇の実入り納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参の鶏そぼろ煮・焼紅鮭・だし巻き玉子・煮豆・南瓜巾着・バナナ	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・煮豆・荒引ウインナー・きのこの油炒め・じゃが芋とささぎの煮物・煮豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ・煮豆・トマトのペンネ	鮭おにぎり・味噌汁・オム焼きそば・紅じゃこ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・水餃子とウインナーと人参と大根の塩あんかけ・いんげんの胡麻和え・大根と豆腐の煮物・煮豆	ちらし寿司・味噌汁・から揚げ・南瓜煮・煮豆・トマト	栗ご飯・けんちん汁・さつま芋と茄子の天ぶら・おでん(大根・天かま・玉子・なると)・切干大根	ご飯・味噌汁・煮豆・メンチカツ・茄子炒め・椎茸とほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・南瓜煮・肉団子と青梗菜のあんかけ煮
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・キャベツの天かま炒め・ハムの玉子炒め・ブロッコリー・黒豆	ご飯・豚汁・焼鮭・煮豆・ささぎ豆と芋の煮物・胡瓜とクラゲの和え物・ウインナーとブロッコリーのベーコン巻き	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・胡瓜の浅漬け・挽肉とじゃが芋の煮物・いんげんの胡麻和え・長芋のなめ煮和え	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・焼味酢干・いんげんのピーナッツ和え・かぶと揚げの煮物	ご飯・味噌汁・煮豆・南瓜の甘煮あんかけ・親子丼・天かまと芋の煮物・トマト	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・肉じゃが・長芋のなめ煮和え・カニカマ	ご飯・味噌汁・生姜焼・オムレツ・竹の子と竹輪とささぎ豆の煮物・煮豆・みかんヨーグルト
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼ほっけ・カレーコロッケ・おふくろ煮・焼タラコ	ご飯・味噌汁・目玉焼・煮豆・里芋の煮物・ハムとブロッコリーとトマトのサラダ・昆布の佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とウインナーと竹輪の煮物・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・スクランブルエッグ・梅干・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・牛肉と牛蒡の時雨煮・オムレツ・焼鮭・ピーマンときのこと玉ねぎのカレー炒め・洋梨・牛乳	ご飯・味噌汁・焼みりんほっけ・梅干・ソーセージ炒め・ほうれん草のトビッコ和え・鶏肉のハーブレモン・マンゴー・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・漬物・フキと竹輪の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚野菜炒め・大根と厚揚げの煮物・納豆・煮豆・たくあん・牛乳
昼	炊き込みご飯・味噌汁・昆布の佃煮・南瓜のそぼろあんかけ・さつま芋とウインナーと人参の煮物・鱈の塩焼き	握り寿司・天ぶらそば・茶碗蒸し・漬物・お吸い物	稲荷寿司・茶そば・煮豆・南瓜あんかけ・ゆばと人参の和え物・生ハムサラダ	カレーライス・豚肉とほうれん草の胡麻和え・煮豆・スイカ	中華丼・味噌汁・オニオンサラダ・心太・フルーツヨーグルト	おにぎり・味噌汁・鮭のチャンちゃん焼・長芋の梅和え・里芋のそぼろ煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・きのこパスタ・野菜サラダ・南瓜の煮物
夕	ご飯・味噌汁・帆立のクリーム煮・焼ほっけ・きんぴらごぼろ・豚肉ソテー・ヨーグルト和え	ご飯・なめこ汁・かぶとナルトのそぼろ煮・八方菜風中華煮・つぼ鯛塩焼き	中華丼・味噌汁・目抜きの西京焼・もやしの玉子とじ・天かまとはんぺんの煮物・ワカメとみかんの酢の物・漬物	豚丼・味噌汁・煮豆・南瓜の甘煮あんかけ・茄子とピーマンのピリ辛炒め・ささぎ豆とさつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼カレイ・ポテトサラダ・キャベツの天かま炒め・水菜のピーナッツ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・白菜豆腐・ベーコンの中華煮・肉じゃが・銀がれい味酢焼・昆布の佃煮	ご飯・インスタントラーメン・ポテトサラダ・焼宗八・水菜の和え物・大根の煮もの
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・チーズパン・ハムカツ・ミートボール・黒豆・椎茸のバター炒め	ご飯・味噌汁・四川風玉子焼き・南瓜巾着・筑前煮・秋刀魚の蒲焼・煮豆・黄桃・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ベーコンときのこの炒め物・ポテトサラダ・玉子豆腐・焼ほっけ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・かぶと竹輪のベーコン煮・黒豆・納豆・たらこ昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・焼目抜き・カニカマ・さつま芋と竹輪の煮物・きのこの中華炒め・玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・たらこ・ほうれん草・煮豆・切干大根・天かま煮・牛乳	
昼	しらす若布おにぎり・水餃子スープ・きのこのマカロニグラタン・南瓜の胡麻和え・チンジャオロース・フルーツポンチ	おにぎり・焼そば・スープ・切干大根の煮物・春巻き	ご飯・味噌汁・焼魚・南瓜サラダ・煮物・胡瓜の酢の物	味噌ラーメン・おにぎり・焼売・マンゴーのヨーグルトがけ	ご飯・そば・ひじき煮・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん	ご飯・つみれ汁・かにクリームコロッケ・大根とさつま揚げの煮物・蒸し鶏のドレッシングがけ	
夕	ご飯・きのこ汁・たらの大葉焼・南瓜の甘煮あんかけ・さつま芋の天ぶら・オムレツ・煮豆	ご飯・味噌汁・照焼きチキン・マカロニサラダ・厚揚げとキノコの煮物・白菜のお浸し・りんごの甘煮	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・麻婆豆腐・インゲンのピーナッツ和え・きんぴらごぼろ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・煮豆・ピーマンと茄子の味噌炒め・オクラと長芋の和え物・トマト	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンと鶏肉の田楽・南瓜あずき	ご飯・味噌汁・お好み焼・ふきと天かまの煮物・子とえ・煮豆・帆立の酢味噌和え・フルーツポンチ	