

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
朝							ご飯・味噌汁・焼鯖・梅干・オクラ納豆・ベーコン・茄子とピーマンのピリ辛炒め・肉じゃが・牛乳
昼							あんかけ炒飯・味噌汁・しらすなめこおろし・鶏肉と青梗菜の煮物・南瓜煮
夕							ご飯・味噌汁・焼ほっけ・野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋甘煮・昆布佃煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・大根と竹輪の煮物・肉豆腐・昆布入納豆・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・焼秋刀魚・さつま芋の煮物・煮豆・チーズ入玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ほっけ・おでん・鶏肉とキャベツのカレー炒め・南瓜の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・カレーコロッケ・ソーセージの胡麻和え・たら昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭・スクランブルエッグ・ソーセージとハム・伊達巻・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖の西京焼・ほうれん草ときのこのバター炒め・梅干・カニカマ・バナナ	ご飯・味噌汁・玉子焼・さつま芋の甘煮・梅干・煮豆・漬物・焼鯖・牛乳
昼	カレーライス・鶏のから揚げ・ミニトマト・卵とほうれん草の炒め物・煮豆・フルーツヨーグルト	にぎり寿司(マグロ・サーモン・海老・帆立・トビッコ・ヒラメ・玉子)	混ぜご飯・豚汁・玉ねぎと竹輪の和え物・かすべのあんかけ・胡瓜のトビッコ和え・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏の肉じゃが・ポテトサラダ・胡瓜と中華くらの和え物・茄子の挽肉炒め	ご飯・味噌汁・紅鮭・鶏肉と大根と人参と揚げの煮物・海老チリ・心太・みかん	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・豚肉と白菜の酒蒸し・昆布巻き・プチトマト	ご飯・味噌汁・鱈フライ(タルタル付)・大根と鶏肉の煮物・水菜サラダ・苺
夕	ご飯・味噌汁・焼鯖・南瓜の煮物・ハンバーグ・カニカマ・青紫蘇入とろろ芋・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・焼鯖・鶏の生姜焼き・南瓜煮・切干大根	生姜ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・子とえ・玉子豆腐・トマト	生ちらし(マグロ・サーモン・海老・帆立)・味噌汁・フキと蕨の煮物・さつま芋甘煮・苺	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・肉じゃが・南瓜煮・たら昆布・苺	ご飯・味噌汁・豚肉チーズ入カツ・鶏肉梅入カツ・南瓜の煮物・玉ねぎとニラの玉子とじ・トマト・梅	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・茄子のそぼろあんかけ・焼ほっけ・たくあん・じゃこ佃煮
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・天かまの肉豆腐・ふきと竹輪と揚げの煮物・南瓜煮・昆布巻・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鯖・ミートボール・佃煮・納豆	ご飯・味噌汁・玉子焼・カニカマ・秋刀魚の蒲焼・ハムとピーマンの炒め物・厚揚げの生姜煮	ご飯・味噌汁・キャベツと竹輪とシメジの鶏ひき肉炒め・南瓜煮・大根の天かま煮・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ほうれん草のおかか和え・ウインナー・ひじき煮・焼鯖・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・漬物・南瓜の煮物・小松菜の胡麻和え・ポテトサラダ・キャベツと天かまの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ピーマンとハムの炒め物・南瓜煮・ブロッコリー・うまみ昆布
昼	うどん汁・おにぎり・白菜のお浸し・里芋の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼つば鯛・温野菜サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・鶏肉カツ・ほうれん草のお浸し・煮豆・漬物・ぶり大根・トマト	ご飯・味噌汁・秋刀魚・小松菜と水菜のあんかけ・マカロニとツナのケチャップ炒め・さつま芋の煮物	のり弁当・南瓜の煮物・味噌汁	ご飯・豚汁・大根と天かまとベーコンの煮物・焼鯖・煮豆・漬物	カレーライス・春雨スープ・きのこの中華炒め・茄子の味噌炒め・バナナとみかん
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子と天ぷらの炒め煮・ほうれん草のお浸し・煮豆・南瓜煮	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・茄子と鶏肉の甘酢炒め・トマト・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・八宝菜・茄子炒め	ご飯・豚汁・焼鯖・里芋とさつま芋の煮物・帆立の酢味噌和え・煮豆・桃とキウイ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・鶏肉と大根とじゃが芋の煮物・ほうれん草のお浸し・胡瓜とみかんの酢の物・胡瓜の漬物・とろろ芋	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根とがんもの煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・目抜き粕漬焼・芋煮・じゃこ佃煮・豚野菜炒め・煮豆
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・南瓜煮・茄子のそぼろあんかけ・納豆	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンの炒め物・ニラの玉子とじ・煮豆・梅干・ウインナー・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ミニハンバーグ・ポテトサラダ・焼はんぺん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・帆立とほうれん草のバター炒め・照焼きチキン・焼ほっけ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・焼鯖・漬物・ブロッコリー・大根と人参のサラダ・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子と天かまの鶏ひき肉あんかけ・焼鯖フレークのパセリ和え・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・煮豆・ソーセージの玉子とじ・南瓜煮・照焼きチキン・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・煮豆・おふくろ煮・梅干・キャベツの挽肉炒め・焼ほっけ	ちらし寿司・お吸い物・玉子焼・南瓜としみ豆腐と椎茸の煮物・ぶどう	ご飯・豚汁・焼鯖・大根と豆腐の煮物・チンジャオロース・フルーツ	ハヤシライス・ポテトサラダ・南瓜の煮物・フルーツ	稲荷寿司・釜揚げうどん・海老のかき揚げ・伊達巻・煮豆・フルーツポンチ	鮭といくらの親子漬丼・味噌汁・オムレツ・煮豆・かにかま・おしるこ	炊き込みご飯・味噌汁・鱈フライ・もずく酢・水菜のお浸し・玉子味噌・フルーツポンチ
夕	牛丼・味噌汁・南瓜団子・煮豆・胡瓜とカニカマの和え物・ホワイトアスパラ・苺	ご飯・味噌汁・鱈のホイル焼・ふきの煮物・胡瓜とわかめの酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・芋と大根と天かまの煮物・八宝菜・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・チーズ入玉子焼き・焼つば鯛・ほうれん草とカニカマのあんかけ・ポテトコロッケ・漬物・梅干・煮豆	ご飯・味噌汁・ハム入野菜炒め・豚大根・さつま芋甘煮	親子丼・味噌汁・ラーメンサラダ・さつま芋の煮物	ご飯・すり身汁・南瓜団子・焼うどん・フルーツ和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ベーコン入スクランブルエッグ・南瓜団子・梅干・茄子焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼き・秋刀魚の蒲焼・キャベツと天かまの油炒め・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・照焼きチキン・焼ほっけ・佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・白菜とベーコンと揚げ出し豆腐の酒蒸し・さと芋の揚げ煮・煮豆・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭のチャンチャン焼・オムレツ・ウインナー・煮豆・さつま芋・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・オムレツ・ピーマン・焼鯖・カニカマ・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏大根・南瓜煮・納豆・つば漬・じゃこ佃煮・牛乳
昼	醤油ラーメン・おにぎり・おから・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・カレイの唐揚げ・煮豆・茄子の炒め物・野菜サラダ・じゃが芋と大根とがんもの煮物	混ぜご飯・釜揚げうどん・胡瓜の酢の物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・芋類と人参とピーマンと天ぷらと竹輪の挽肉煮・焼ほっけ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・玉子とはんぺんと揚げの煮物・蒸し南瓜・春雨サラダ	カレーライス・中華スープ・サラダ・フルーツポンチ	おにぎり・塩ラーメン・芋の煮物・鱈フライと野菜の甘酢あんかけ
夕	ご飯・味噌汁・銀かれの味噌漬・肉じゃが・茄子の味噌炒め・ふきと天かまの炒め物	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・天かまとベーコンと芋の煮物・肉豆腐	ご飯・味噌汁・秋刀魚塩焼き・肉じゃが・おから煮・豆腐の和風あんかけ	ご飯・玉子スープ・中華煮・秋刀魚の蒲焼・芋とブロッコリーとカニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・かに玉のあんかけ・インゲンの煮物・焼秋刀魚・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ポトフ・豆腐とエリンギの煮物	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・八宝菜・ふきと天ぷらの煮物・トマト
	30						
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼・南瓜煮・佃煮・納豆・焼鯖						
昼	カレーライス・フルーツポンチ・煮豆・玉子スープ・大根おろしなめ草和え						
夕	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・玉子焼・大根の酢の物・南瓜とピーマンと椎茸の天ぷら・フルーツ和え						