

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	5	6	7
朝	鶏釜飯・味噌汁・焼銀かれい・ウインナー入りスクランブルエッグ・胡瓜のサラダ・竹輪胡瓜	ご飯・味噌汁・竹輪と胡瓜の炒め物・一夜干ほっけ焼(大根おろし添)・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・ハム巻ポテトサラダ・焼鮭・煮豆・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・焼塩紅鮭・ベーコン入スクランブルエッグ・いんげんのピーナッツ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・たくあん・ベーコン入りスクランブルエッグ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・焼鯖・茄子の煮浸し・ほうれん草の胡麻和え・黄桃	炊き込みご飯・なめこ汁・ウインナー焼・レタスとツナのサラダ・たくあん
昼	醤油ラーメン・おにぎり・漬物	ハヤシライス・玉子スープ・大根菜のおひたし・蜜柑と桃缶のヨーグルト和え	塩ラーメン・おにぎり・漬物	混ぜ込み稲荷・豚汁・鯖西京漬焼・春雨サラダ	中華丼・春雨と玉子のスープ・コロッケ・ふきと白滝の煮物	ご飯・味噌汁・鮭フライ(トマト添)・茄子とピーマンと人参の味噌炒め・たくあん	味噌ラーメン・おにぎり・漬物・キウイとバナナ
夕	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・白菜のえのき和え・柴漬け	ご飯・味噌汁・和風きのこハンバーグ・豆腐のサラダ	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	炊き込みご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・いんげんとベーコンの炒め物・煮豆	鶏肉うどん・梅おにぎり・さつま芋の甘煮・茎紫蘇若布	鶏のから揚げ丼・味噌汁・はんぺんの中華サラダ	ロコモコライス・白菜と木耳のスープ・水菜サラダ・南瓜甘煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と厚揚げの煮物・スクランブルエッグ・ワサビ菜の味噌マヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・焼売(炒めピーマン添)・南瓜煮・青のり佃煮	ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・ツナキャベツサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・がんもの含め煮・白菜の梅肉和え・きんぴらごぼう	鮭ご飯・味噌汁・うま煮・煮豆・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・ウインナー・納豆・スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え	五目釜飯・味噌汁・蒔の煮物・胡瓜のサラダ・白桃
昼	焼そば・おにぎり・コンソメスープ・ほうれん草の紫蘇昆布和え・たくあん・フルーツカクテル	カレーうどん・稲荷寿司・たくあん・洋梨とみかん缶	親子丼・味噌汁・胡瓜と若布の酢の物・黄桃入りゼリーホイップ	おにぎり・そば・白桃とぶどう	ハンバーグカレー・玉子スープ・ポテトサラダ・白桃とみかんのゼリー和え	うどん・南瓜煮・水菜サラダ	ご飯・ニラ玉スープ・ジンギスカン・ポテトサラダ・煮豆
夕	みんなで作ったカレーライス・玉子スープ・とうきび	ご飯・お吸い物・肉じゃが・小松菜の胡麻和え・ところてん・ぶどう	ご飯・味噌汁・天ぷら(茄子・ピーマン・南瓜・海老)・たくあん	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・もやしと油揚げの酢の物・黄桃	ご飯・味噌汁・竹輪と鱈のフライ・もやしの赤魚和え・たくあん	カツ丼・味噌汁・サラダうどん・梨	ご飯・味噌汁・おでん風煮・ほうれん草の胡麻和え・茄子の豚肉巻き焼・ぶどう
	15	16	17	18	19	20	21
朝	えんどう豆ご飯・味噌汁・青海苔の佃煮・たらこマカロニ・玉子豆腐・りんごの甘煮	鶏釜飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・ウインナー・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根と人参の煮物・胡瓜と若布と玉ねぎの酢の物・伊達巻き玉子	五目御飯・味噌汁・スパゲティサラダ・漬物・煮しめ	鶏五目ごはん・味噌汁・小松菜と油揚げの煮びたし・スクランブルエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・ニラ玉・秋刀魚の蒲焼・煮豆・青海苔の佃煮	ご飯・味噌汁・南瓜茶巾・春雨の中華炒め・大根と天かまの煮物・バナナ
昼	あんかけ焼きそば・中華スープ・パインとりんご	シーフードカレー・スープ・かにかのマカロニサラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・肉じゃが・もやしのなめ茸和え・胡瓜の漬物・桃のゼリー寄せ	おにぎり・ジャージャー麺・白菜の梅肉和え	ナポリタン・ミネストローネ・ポテトサラダ・梨	ちらし寿司・お吸い物・鮭ポイル焼・揚げだし豆腐	きのこそば・おはぎ・とうきび・りんご
夕	ご飯・豚汁・ほっけ西京漬焼・ささぎとオホーツクのピーナッツ漬・たくあん・桃	ご飯・味噌汁・おろし煮込みハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・パイン	ご飯・玉ねぎと玉子のスープ・海老チリ・鱈の唐揚げタルタルソースがけ・梨	ご飯・きのこ汁・切干大根・卵の花・大学芋・天ぷら(海老・アスパラ)	カツ丼・味噌汁・スパサラダ・南瓜甘煮・たくあん	ご飯・味噌汁・塩鯖焼(大根おろし・蜜柑添)・パンパンジー・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・餃子・トマトとブロッコリーのサラダ・天かまと大根の煮物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・鶏肉と大根の煮物・煮豆・茎若布	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・白菜と玉子炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・蒔と天かまの煮物・ウインナー入りスクランブルエッグ・うまみ昆布・みかんヨーグルト	ひじき五目めし・味噌汁・オムレツ・煮豆・いんげんの煮物・黄桃	ご飯・味噌汁・糠秋刀魚焼・玉子焼き・茎若布・白菜のお浸し・みかん	ご飯・味噌汁・ハム入りスクランブルエッグ・ミニハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・厚焼き玉子・柿
昼	焼そば・スープ・若布おにぎり・胡瓜の漬物・コーンとハムのサラダ	混ぜ込み稲荷・そうめん汁・梨	カレーライス・玉子スープ・茄子とピーマンの味噌炒め・キャベツとシーチキンのサラダ	お稲荷さん・味噌汁・焼ほっけ・南瓜団子	温そば・生姜ご飯・フルーツヨーグルト	醤油ラーメン・ミニおにぎり・南瓜甘煮・桃缶とバナナ	カツカレー・玉子とベーコンのスープ・胡瓜と若布とオホーツクの酢の物
夕	豚丼・味噌汁・湯豆腐・なま酢	ご飯・寄せ鍋・ポテトサラダ・フルーツのゼリー寄せ	ご飯・豚汁・コロッケ(トマト添)・かに玉・キャベツの梅肉和え	ご飯・味噌汁・味噌味とんかつ・ひじきの炒め煮・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・キャベツの揚げ炒め	中華丼・味噌汁・胡瓜とツナの和風サラダ・里芋の煮物	はらこ飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・蒔の煮物
	29	30	31				
朝	鮭五目御飯・豚汁・煮豆・洋梨	ご飯・味噌汁・ほっけの西京漬焼・いんげんの胡麻和え・舞茸とベーコンのバター炒め・昆布巻き					
昼	天ぷらそば・南瓜の甘煮・大根と胡瓜の梅肉和え	煮込みうどん・おにぎり・山菜の炒め煮・柿とバナナのゼリー和え					
夕	ご飯・かにすり身汁・ナポリタンスパ・焼ほっけ・ささげの天かま煮・たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・麻婆豆腐・ブナピー入スクランブルエッグ・漬物					