

**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
朝		ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・白菜のお浸し・水菜とササミのサラダ・旨昆布	混ぜご飯・味噌汁・焼き鮭・玉子焼き・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・蒟の煮物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ハムサラダ・野菜と梅	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・大根そぼろ煮・レタス、トマト、胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・水菜のサラダ・紅じゃこ
昼		焼うどん・味噌汁・ポテトサラダ・大根と天カマの煮物	ご飯・鮭シチュー・大根おろしハンバーグ・大根サラダ・黄桃	塩ラーメン・おにぎり	炒飯・チンゲン菜と玉子のスープ・もやしと胡瓜の和え物・キウイフルーツ	カレーライス・ニラ玉スープ・水菜のサラダ	かしわそば・お稲荷さん・ひじき、蒟煮・小松菜となめ茸和え
夕		ご飯・豚汁・とうもろこし・タラのねぎ塩あんかけ	親子丼・味噌汁・ニラのお浸し・赤魚の粕漬け	ご飯・味噌汁・鶏肉煮・煮物	豚丼・味噌汁・胡瓜とワカメの酢の物・バナナ、白桃	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・さつま芋のサラダ・煮豆・大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ひじきの炒め煮・春雨サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	鶏五目ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・ぶどう	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蒟の煮物・胡瓜の漬物	ご飯・すり身汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・鮭焼魚・漬物	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼ヨーグルトみかん	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・ベーコン、ピーマン炒め・トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・もやしと胡瓜のナムル・納豆・紅じゃこ・紫蘇味噌・パイナップル	おじや・味噌汁・シーチキンサラダ・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・キャベツのなめ茸和え・胡瓜の漬物・かぼちゃ煮・豚肉野菜炒め	ミートスパゲッティ・玉子スープ・トマトサラダ・ミカン、白桃	ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・おでん・ほうれん草の胡麻和え・トマト	カツ丼・味噌汁・じゃこと白菜の和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(野菜たっぷり)・ひじきと蒟と竹の子の煮物・手タスとハムのオニオンサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃの天ぷら・高野豆腐の煮物・焼なす・ぶどう	キーマーカレー・ニラ玉スープ・ポテトサラダ
夕	ご飯・味噌汁・赤魚焼・すきやき・黄桃	ご飯・味噌汁・漬物・ほうれん草の胡麻和え・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・ほうれん草の煮浸し・野菜炒め・水菜のサラダ・バナナ	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・竹の子、しらたき煮	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・うまみ昆布・煮豆・ジャーマンポテト	親子丼・味噌汁・ニラとしめじの和え物	牛丼・御吸い物・胡瓜とちくわのサラダ・ニラ玉
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・きのこ汁・納豆・鶏肉と大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・トマトとハムのサラダ・煮豆・たまご豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・水菜のサラダ・豚肉としなちくの煮物	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・鯖焼魚・ブロッコリーとトマト	おじや・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・豚肉と白菜のあんかけ	ご飯・味噌汁・鯖焼・蒟と天カマの炒め煮・煮豆	鶏五目釜飯・味噌汁・かぼちゃの甘煮・胡瓜の漬物・マカロニサラダ
昼	天ぷらうどん(海老、茄子、紫蘇の葉)・さつま芋のサラダ・油揚げともやしの酢の物	じゃが芋とベーコンのカルポナーラ・オニオンスープ・シーザーサラダ・フルーツカクテル	ご飯・白菜と生姜のスープ・ハンバーグ・マカロニサラダ・たくあん	鶏ごぼう具たくさんうどん・小松菜とちくわのシーチキン和え・おにぎり・みかん	カレーライス・コンソメ野菜スープ・オニオンサラダ(オホーツク、玉子、胡瓜入り)	きのこご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え	赤飯・御吸い物・サンマの紫蘇巻き揚げ・煮メ・バナナ、パイナップルのジャム掛
夕	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・天カマ・トマトサラダ	五目炊き込みご飯・味噌汁・ほっけの粕漬け焼・スパゲッティ・サラダ・白菜の昆布和え	カツ丼・味噌汁・小松菜の胡麻和え・べったら漬け	ご飯・なめこ汁・すき焼き・野菜の玉子いり・和風サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き(キャベツ、トマト添え)・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・煮こみハンバーグ・ポテトサラダ・みかん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	おじや・味噌汁・ウィンナー・煮豆・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・鮭・大根の煮物・胡瓜のサラダ	おじや・味噌汁・鮭・煮豆・天カマと大根の煮物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ジャーマンポテト・白菜のお浸し	五目釜飯・味噌汁・ニラのなめたけ和え・玉子焼き・白桃ヨーグルト	おじや・味噌汁・玉子豆腐・にしん・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミートボール・ピーマン、ベーコン炒め・漬物
昼	ご飯・味噌汁・肉詰ピーマン・茄子のチーズ焼・ひじきの炒め物・白菜の塩昆布和え	カレーライス・ニラ玉子とじスープ・マカロニサラダ	かき揚げ(桜海老、ゴボウ、玉葱、ピーマン、人参)・舞茸天ぷらうどん・ほうれん草の胡麻和え	塩野菜ラーメン・大根サラダ	ご飯・味噌汁・エビチリ・八宝菜・水菜ハムサラダ	豚玉丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜とトビッコ和え	おにぎり・玉子焼き・ハム巻きポテトサラダ・生姜焼・トマト・パイン
夕	ご飯・味噌汁・鶏の葱だれ・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ホッケ焼魚	ご飯・玉子スープ・豚カツ・スパゲティサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・銀ガレイのみりん漬け・茄子とピーマンの味噌炒め・小松菜の胡麻和え	ご飯・お鍋(肉、白菜、椎茸、きたんぼ、人参、白菜、油あげ)	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・きんぴら・漬物	ちらし寿司・鶏肉と大根の煮物・りんご・味噌汁
	28	29	30				
朝	鶏五目ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・納豆・小松菜と油あげの煮浸し・パイナップルと杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・ワカメサラダ・ウィンナー				
昼	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・煮りんご	ベーコン、アスパラパスタ・玉子スープ・キャベツサラダ	味噌ラーメン・しらすおにぎり・ほうれん草の胡麻和え・カブと海老のサラダ・りんご				
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼・わかめと胡瓜の酢の物・大根と天カマの煮物	ご飯・チャーシュー・煮玉子ハムサラダ・昆布	混ぜご飯・味噌汁・焼茄子・ささげのサラダ				