

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・プ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                         |   |   |  |                                       |