

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
朝			ご飯・味噌汁・鯖の西京漬け焼・納豆・あみ佃煮・ほうれん草とベーコンのバター炒め	ご飯・味噌汁・とろろ・たくあん・豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・きのこ、もやし・ベーコンの玉子とじ・肉じゃが・紫蘇ワカメ・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・春雨とワカメの酢煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ひじき煮・焼魚・ほうれん草とナメタケ
昼			豚丼・もやしの酢の物・ニラ玉スープ・ラーメンサラダ・バナナ、みかんのヨーグルト和え	鯖の押し寿司・豚汁・マカロニサラダ・スイートパンプキン	ご飯・人参、白菜のスープ・五目煮・ハンバーグ・トマト	ナポリタンパスタ・煮玉子・キャベツとハムの胡麻和えきのこスープ・バナナ	ご飯・味噌汁・天ぷら・かぼちゃ煮・ニラのお浸し
夕			ご飯・味噌汁・もずく・タラのムニエル・フルーツ(黄桃)	中華丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼じゃが芋味噌煮・ほうれん草なめ茸和え	カレーライス・味噌汁・冷奴・フルーツ	きのこのスパゲティ・玉子スープ・きんぴらごぼう・バナナヨーグルト
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・里芋と豚肉の煮物・かぼちゃ団子・ほうれん草とトビッコ和え	ご飯・味噌汁・大根と天カマ煮・鮭焼魚・佃煮・もずくと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・ウィンナー・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆・漬物・天カマ焼	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ハム、チンゲン菜炒め・鮭焼魚	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・だし巻き玉子・納豆	三色丼・味噌汁・野菜炒め・きのこ和え
昼	ご飯・野菜炒め・きんぴら・胡瓜とアスパラのサラダ・玉葱とハムのスープ	きのこの具沢山うどん・ほうれん草、ベーコンのオリブオイルサラダ・かぼちゃもち	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・えのきと胡瓜の酢の物・パイ、みかんのヨーグルト和え	カレーライス・水菜とハムのサラダ・舞茸のスープ	かしわうどん・混ぜ込みわかめおにぎり・白菜の漬物	カレーそば・塩おにぎり・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・肉じゃが・紫蘇昆布と白菜の和え物・たくあん・八朔缶
夕	ハンバーグカレー・ベーコンとハムの玉子スープ・胡瓜とワカメの胡麻和え	ご飯・味噌汁・じゃが豚煮・胡瓜の浅漬け・ソーセージ、キャベツのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・とろろ・コロケ	ホワイトソースパスタ・ミックスサラダ・じゃがスープ・ぶどう	豚丼・味噌汁・中華サラダ	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・冷奴・バナナ	ご飯・味噌汁・チャーシュー・ほうれん草のサラダ・スパゲティサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・漬物・メバルの西京漬け焼・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・海苔の佃煮・煮豆・白菜焼・かぶ煮	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ニラ肉団子炒め・煮豆	栗ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮豆・大根と天カマの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・スパゲティサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・茹煮・ベーコンエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー・ニラ玉炒め・紫蘇巻き
昼	ミートスパゲティ・舞茸のスープ・さつま芋のサラダ・みかん	オムライス・ポトフ・オニオンサラダ	鶏ソーマン・茄子の漬物・さつま芋の甘煮	カツ丼・味噌汁・小松菜としらす和え物・しば漬け・ぶどう	塩野菜ラーメン・お稲荷さん・胡瓜とえのきの紫蘇昆布和え	ご飯・野菜炒め・ゆの菜の煮物・玉子スープ・胡瓜とハムのサラダ	キーマーカレー・水菜のスープ・マカロニサラダ・枝豆
夕	カツ丼・味噌汁・白菜の胡麻和え・漬物	カレーライス・味噌汁・ゆで玉子・八朔	ちらし寿司・味噌汁・ササミサラダ	ご飯・味噌汁・トマトとツナと玉子のサラダ・豚肉の炒め物・フルーツ	ご飯・味噌汁・キャベツと胡瓜とツナのサラダ・唐揚げ・みかん	スパゲティ・味噌汁・ポテトサラダ(プロックリー付き)	ご飯・味噌汁・ふろ吹き大根・サンマの蒲焼・漬物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・茹と昆布の炒め煮・春雨サラダ・納豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー・大根、天カマ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のお浸し・納豆	ご飯・味噌汁・焼魚・かぼちゃ煮・ウィンナー・シュウマイ	ご飯・味噌汁・さつま芋の甘煮・茎ワカメ・スクランブルエッグ・大根と天カマ煮	ご飯・味噌汁・豚肉のと玉子の炒め物・水菜のサラダ・大福豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌
昼	ちらし寿司・落葉のおすまし煮・春菊の白和え・たくあん	お稲荷さん・すり身汁・もやしと油揚げの酢の物・マカロニサラダ・カスベとたららの塩から揚げ	炊き込みご飯・味噌汁・枝豆ほうれん草のサラダ	ご飯・春雨スープ・餃子・もやしと油揚げの酢の物・ラーメンサラダ・キウイとみかん	ご飯・玉子スープ・酢豚・かぶの煮物・みかん	カレーライス・チンゲン菜スープ・ハムと春雨サラダ・キウイと梨のフルーツ	きのこの和風パスタ・大学芋・ほうれん草のサラダ
夕	牛丼・味噌汁・ほうれん草のソテー・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・コロケ(キャベツ付)	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げネギソース・プロックリーのサラダ・ふろふき大根	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・カブの浅漬け・子とえ・紅鮭	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・そば・くずきりのシーザーサラダ・天カマ、フキ炒め	稲荷寿司・おでん・ささみサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ほうれん草とベーコンのバター炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・漬物・もずく酢	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・さば煮・ほうれん草のお浸し・白菜炒め			
昼	ご飯・ポトフ・生姜焼き・煮りんご・たくあん	親子丼・白菜の味噌煮・もやしと胡瓜のサラダ・小松菜の胡麻和え	ナポリタン・おにぎり・水菜とえのきのスープ・かぶの煮物	キーマーカレー・白菜と春雨スープ・ポテトサラダ・みかん、ヨーグルト和え			
夕	ご飯・豚汁・春雨のサラダ・餃子	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田揚げ・ニラ玉・カブの漬物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・大根サラダ・天カマ煮	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・胡瓜と長いもの梅肉和え・きんぴらごぼう			