

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	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・オムレツ・かぼちゃ煮・サンマの蒲焼・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物・芋と天カマの味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・鮭焼魚・オムレツ・紫蘇味噌・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・玉子焼き・もやし・豚肉、ハム、ピーマン焼・みかん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・里芋の煮物・納豆
昼			そば・ベーコン、ほうれん草炒め・稲荷寿司・漬物・煮玉子	鯖寿司・玉子寿司・豚汁・南瓜・もずく・ポパイサラダ・梨	おにぎり・そうめん・えのきの肉巻き・子とえ・煮豆	塩ラーメン・おにぎり・大根、鶏肉、人参、椎茸の煮物・たくあん・フルーツポンチ	ご飯・玉子スープ・チキン南蛮・肉じゃが・胡瓜とちくわのサラダ
夕			エビ丼・味噌汁・南瓜とさつま芋の甘煮・カニカマ・野沢菜	ご飯・鯖の味噌煮・照焼きチキン・キャベツ・ニラとカニカマの卵とじ・味噌汁	秋野菜カレー・トマトスープ・梨、みかん・煮豆	バターコーンライス・味噌汁・ハンバーグ・フライドポテト・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・ニラの玉子とじ・芋団子
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・鶏つくね・紫蘇ワカメ・キャベツと天カマの炒め物・とろろ芋	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・ほうれん草とベーコン炒め・かぼちゃ煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆茄子・スクランブルオムレツ・ホッケ焼魚・ベーコン・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま缶ととろろ芋・目玉焼き・煮豆・レタス・トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・スクランブルエッグ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ささぎと芋の煮物・カニカマ・目玉焼き・鮭焼魚・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草とベーコン炒め・かぼちゃ煮・鯖塩焼き・ウィンナー
昼	トビッコ寿司・味噌汁・メンチカツ・トマト・ほうれん草のお浸し・キャベツ・桃缶	ご飯・味噌汁・鮭のチャンチャン焼・手羽先、大根、人参のコンソメ煮・カニカマ・煮豆	野菜、エビかき揚げ丼・たら汁・ポテトサラダ・山芋・マト和え・豆腐あんかけ・みかん	鶏天丼・味噌汁・大根の煮物・コーンバター	ちらし寿司・うどん・さつま芋の天ぷら・インゲン蒸し煮・ソーセージの玉子とじ	さば・おにぎり・昆布と天カマの煮物・ハムポテト・漬物・バナナ、ぶどう	カレーライス・スコッチエッグ・野菜サラダ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根と天ぷらの煮物・カレーコロッケ	カレーライス・玉子スープ・かぼちゃ煮・舞茸とベーコンの塩胡椒炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉と豆腐の玉子とじ煮・煮豆・白菜のお浸し・焼魚・ピーマンとベーコン炒め	ご飯・味噌汁・焼サンマ・南瓜コロッケ・子とえ・豆の昆布煮	ご飯・味噌汁・ニラと豚肉の炒め物・ひじきの煮物(ちくわ、人参、油揚げ)・ポテトサラダ・メバルの西京漬け	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根と天カマの煮物・麻婆豆腐	生姜ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・白和え・ピーマンの炒め物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・スクランブルエッグ・豚肉と野菜の炒め物・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇昆布入り納豆・鮭焼魚・玉子焼き・煮豆・紫蘇味噌・いんげん茄子、きのこの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・スクランブルエッグ・南瓜の煮物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・玉子味噌・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・小松菜とベーコン炒め・紫蘇味噌・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・梅干・昆布巻き・豚肉のえのき巻き・ブロッコリー、人参サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ベーコン、ソーセージ炒めおから
昼	栗ご飯・エビ天そば・五目おから・ゆず春雨	おにぎり・味噌ラーメン・肉じゃが・胡麻豆腐	カレーライス風ミネストローネスープ・ラーメンサラダ	親子丼・味噌汁・白菜と人参のお浸し・芋の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ソーセージ天ぷら・もやしのナムル・キウイフルーツ	稲荷寿司・うどん・肉じゃが・すいか	ナポリタン・コーンスープ・グラタン・枝豆
夕	ご飯・味噌汁・インゲン、エビの揚げ物・しゃぶしゃぶ・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・大根、人参、鶏肉の煮物・胡瓜と中華クラゲの和え物	さつま芋ご飯・味噌汁・タラフライ・ハムと玉葱のマリネ・茄子の素揚げ煮	ご飯・味噌汁・さんまの糠漬け・白菜と豚肉のはさみ蒸し大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・おから・玉子焼き・鯖焼魚・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し	おにぎり・鮭とんこつ鍋・煮豆茶ぶどう	エビ丼・味噌汁・芋団子・豆腐の野菜中華あんかけ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・もやしと天カマの炒め物・ウィンナー・ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ鯖の味噌煮・ウィンナー・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ベーコンエッグ・紅鮭・エビ・シューマイ・キャベツ炒め・ポテトサラダ羊羹	ご飯・味噌汁・牛乳・小松菜、ベーコン炒め・かぼちゃ煮・シューマイ・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・紫蘇ワカメ・鶏肉の竜田焼・玉子焼き・ピーマンともやしの中華炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ・漬物・キャベツと天カマの炒め物・コロッケ・ブロッコリー・人参・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・ソーセージ、ピーマン炒め・玉子焼き・天カマ炒め・甘漬けトマト・シューマイ
昼	炒飯・ほうれん草のお浸し・子とえ・味噌汁・小町巻き	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、さつま芋、大葉)・切干大根	ご飯・味噌汁・鮭のチャンチャン焼・ニラと豚肉の炒め物・かぼちゃ煮	キーマカレー・玉子スープ・大根と蒟の煮物・春巻き・フルーツポンチ	中華丼・煮豆・かぼちゃの甘煮・八朔	ご飯・豚汁・生姜焼き・胡瓜とツナの和え物・羊羹	混ぜご飯・きつねうどん・さつま芋コロッケ・ほうれん草のなめ草和え・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・サラダ・白菜と豚肉の酒蒸し・フキと天カマの煮物	ご飯・豚汁・カスベの煮漬けかぶ煮・ポテトサラダ・ハム巻き・野菜入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根と天カマ煮・クリームコロッケ・ほうれん草のお浸し	鮭チラシ・そうめん汁・芋団子・おから	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・玉葱の玉子とじ・天カマ、ピーマン炒め・紫蘇味噌	エビカレー・ポテトサラダ(温野菜添え)・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・煮込みハンバーグ・大根と天カマ煮
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼魚・ハムとピーマンの炒め物・さつま芋の煮物	ご飯・かぼちゃ煮・鮭・目玉焼き・牛乳・えのきとハムの炒め物・赤ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌汁・胡瓜の漬物・鯖の味噌煮・カニカマ・ピーマンと天カマの炒め物			
昼	五目ご飯・味噌汁・おしるこ・ポテトサラダ	塩ラーメン・おにぎり・かぶと鶏肉の煮物・豚肉の生姜焼き	ちらし寿司・ソーメン汁・白菜胡麻和え・南瓜の団子・八朔	カツカレー・玉子スープ・ゆず春雨・山芋、茄子味噌和え			
夕	ご飯・味噌汁・餃子・もやしのナムル・芋団子	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ひじきの煮物・水菜のお浸し	ご飯・味噌汁・かれい焼魚・オムレツ・トマト・胡瓜とソーセージのサラダ・白菜のお浸し・みかん	カツ丼・味噌汁・フキと揚げ豆腐の煮物・椎茸、しめじの塩胡椒炒め・ホッケ焼魚			