

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・インゲンの炒め物・カニカマ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマのかば焼き・ソーセージ・煮豆・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・コーン卵焼き・サンマかば焼き・茄子とベーコン煮・梅干し
昼					ご飯・煮込みハンバーグ・粉ふき芋・パスタ・ゆでとうきび洋ナシ	カレーそば・お稲荷さん・ポテトサラダ・トマト・さきげと厚揚げの煮物	春雨生姜スープ・海老とピーマン、ソーセージのフライ・マカロニサラダ・キャベツと人参のお浸し
夕					ご飯・味噌汁・餃子・天カマの炒め物・ポテトサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・肉じゃが・スイカ	生姜ご飯・味噌汁・もやしナムル・サンマかば焼き・入り豆腐・梨
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・目玉焼き・切り干し大根・南瓜の煮物・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくねソーセージの玉子とじ・さつま芋の大学煮・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・梅干し・紫蘇味噌・玉子焼き・フキと天カマの炒め物・ソーセージ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼き魚・えのきベーコン巻き・玉子焼き・バナナ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・牛乳・鱈のみりん焼き・小松菜と揚げの炒め物・南瓜の煮物・餃子・佃煮	ご飯・味噌汁・卵焼き・煮豆・すじこ・はんぺんのあんかけ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・ポテトサラダ・カニカマ・もやしとピーマン炒め・塩から・チーズ入りハンバーグ
昼	洋風寿司・味噌汁・鶏肉、茄子、ゆで卵の煮物	ちらし寿司・お吸い物・南瓜団子・コールスロー・肉じゃが・梨、スイカ	サンマかば焼き丼・豚汁・ほうれん草の胡麻和え・切り干し大根・ポテトサラダ・キウイトマト	キーマカレー・ニラ玉スープ・春雨サラダ・ゆで玉子・スイカ	天丼(海老、ピーマン、コーンのかき揚げ)・味噌汁・ポテトサラダ・パプリカと茄子の中華風・みかん、バナナ	エビフライカレー・フキとちくわの煮物・フルーツポンチ	かき揚げうどん・お稲荷さん・ポテトサラダ・スイカ、梨
夕	オムライス・味噌汁・人参、ピーマンの炒め煮・チンゲン菜の中華あんかけ	ご飯・味噌汁・海老、ピーマン、コーンの天ぷら・漬物・ホッケ焼き魚・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・春雨サラダ・芋団子	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・豚肉ともやしの甘辛炒め・芋野菜の煮物・トマト	ご飯・餃子スープ・寄豆腐のあんかけ・大根の味噌あんかけ・胡瓜とカニカマ酢	ご飯・味噌汁・親子丼風煮物・ホッケ焼き魚・茄子の味噌炒め・みかん	ご飯・味噌汁・クリームコロケ・芋とインゲンの煮物・豚肉と白菜の酒蒸し
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの竜田揚げ・南瓜の煮物・もやしと豚肉のあんかけ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・さつま芋の煮物・ピーマンとハムの炒め物・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・煮豆・ソーセージ炒め・目玉焼き・紅鮭	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・スクランブルエッグ・さつま芋のサラダ・玉葱、天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマかば焼き・卵焼き・小松菜、天カマ炒め・ハム巻きサラダ佃煮	ご飯・味噌汁・卵焼き・鮭焼き魚・茄子焼き・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物・牛乳・メロン	ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り卵焼き・南瓜の煮物・玉葱と天カマのポン酢炒め・紫蘇味噌・佃煮
昼	炊き込みご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・白菜のなめこ和えバナナ	ラーメン・お稲荷さん・餃子・刻み漬物・メロン	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ポテトコロケ・胡瓜とみかんの酢の物	天ぷらうどん・おにぎり・フルーツポンチ・煮豆・カニカマ	キーマカレー・玉子スープ・煮豆・じゃが芋、天カマの煮物・トマト・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉のから揚げ・キャベツのコールスロー・じゃが芋のそぼろあんかけ	キーマカレー・ニラ玉スープ・春雨サラダ・洋ナシ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・入り豆腐・長いものお好み焼き風	サンマかば焼き丼・味噌汁・胡瓜とみかんの酢の物・カニカマなめ茸和え・塩サバ・茄子、ピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・海老、ピーマンの天ぷら・芋もち・春雨のサラダ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・フキと天カマ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・春雨サラダ・もやしと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・海老、ピーマンの天ぷら・茄子の味噌炒め・胡瓜、みかんの酢の物	ご飯・すき焼き煮・柿
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・だし巻き卵・茄子、ピーマン味噌炒め・ソーセージ・すじこ	ご飯・味噌汁・卵焼き・鮭焼き・茄子の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鱈焼き魚・だし巻き卵・ハムカツ・サラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ塩焼き・南瓜煮・スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃが芋、がんも煮・茄子、ピーマン味噌炒め・紅鮭・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・卵焼き・茄子、ピーマン味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜の煮物・小松菜のお浸し・茄子の味噌炒め・紫蘇味噌・目玉焼き・ハム炒め
昼	うどん・おにぎり・大根と鶏肉の煮物・フルーツポンチ	ちらし寿司・お吸い物・南瓜の煮物・茶碗蒸し・お饅頭・みかん、ぶどう、キウイ	混ぜご飯・三瓶汁・南瓜の煮物・とびっこ和え・白菜	ご飯・味噌汁・もやしの肉巻き・きのこと茄子の味噌炒め・麻婆豆腐・フルーツ	味噌おでん・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ブロッコリー・果物	おはぎ・うどん・かき揚げ・味噌おでん・胡麻豆腐・ぶどう	海老炒飯・ラーメン汁・ポテトサラダ・きのことベーコンソテー・パイ
夕	ご飯・味噌汁・カニクリームコロケ・春巻き・南瓜煮・フキの煮物・柿	天丼・もやしと玉子のあんかけ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・春雨サラダ・蒸しキャベツ・この中華炒め	うな丼・豚汁・ひじき煮・おから煮・胡瓜、カニカマ、なめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・ポテトサラダ・南瓜煮・メロン	天丼・味噌汁・たら、野菜、きこのホイル焼き・カニカマ、胡瓜の酢の物	サンマ丼・味噌汁・さつま芋と南瓜の煮物・ニラの玉子とじ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・茄子焼き・ソーセージの卵とじ・おから・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・佃煮・鯖塩焼き・くじらベーコン・ほうれん草とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・おから・目玉焼き・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ペンネミート・煮豆・塩辛・カニカマアウル	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ホッケ焼き魚・南瓜煮・佃煮・おから和え	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き・天カマ、フキ煮、ひじき煮・おから和え・柿	
昼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・紫芋揚げ・みかん缶	ご飯・味噌汁・南瓜のコロケ・キャベツ炒め・胡瓜の酢の物・梨	中華丼・春雨スープ・ポテトサラダ・この大根煮	ご飯・味噌汁・スコッチエッグカニカマ・カレー焼き魚・白菜、ほうれん草のお浸し	醤油ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・ひじきの煮物・春巻き・フルーツゼリー	かき揚げ天ぷらうどん・お稲荷さん・ホッケ焼き・胡瓜、えのきの酢の物・たくあん・桃	
夕	ご飯・味噌汁・おでん(ちくわ、大根、がんも)・天ぷら(海老、ピーマン、さつま芋)・梨	ご飯・味噌汁・芋の肉巻き・南瓜団子・玉葱、天カマ炒め	海老丼・味噌汁・もやしのナムル・南瓜団子	ご飯・味噌汁・餃子・芋と天カマの煮物・ホイコーロー	海老カレー・ふかし芋・胡瓜、みかんの酢の物・柿	鮭チリシ・味噌汁・玉葱、天カマの卵とじ・ポテトサラダ	