

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬 け・小松菜の和え物・里 芋の煮物						ご飯・味噌汁・牛乳・さん ま焼き魚・ウィンナー・ キャベツと天カマ炒め・ポ テトサラダ・シュウマイ
昼	ご飯・味噌汁・焼きそば・ じゃが芋と天カマ炒め・白 和え・ニラ焼き						ご飯・コロッケ・味噌汁・野 菜サラダ・うどん焼き
夕	カレーライス・玉子スー プ・サラダ・フルーツ盛り合 わせ						鮭チラシ・味噌汁・炒り豆 腐もやしサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・天カマと芋 の煮物・グラタン・煮豆・ 玉子焼き・ヨーグルト・ホ ワイトアスパラサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・トマト・さんま焼き 魚・挽肉・ピーマン・茄子 の味噌炒め・コーン入りコ ロッケ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・ささぎと大根の煮物・ 白菜の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・ク リームコロッケ・ツナ入り ゆで卵・肉茄子・ピーマン 炒め・芋サラダ	ご飯・コーンスープ・玉子 焼き・赤魚焼き魚・アメリ カンドッグ・グラタン・茹と ツナの煮物	サンドイッチ・鯖の味噌 煮・クリームコロッケ・南 瓜サラダ・ミニハンバーグ 煮・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・キャ ベツ・ハム炒め・甘漬けト マト・切り干し大根・南瓜 煮・だし巻き卵・鯖の味噌 煮・シュウマイ
昼	おむすび・天ぷら入り冷 麦・南瓜のいとこ煮・野菜 サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉和風 ハンバーグ・豚肉白菜 煮・さつまいもサラダ・フ ルーツ	天丼・すまし汁・春雨サラ ダ・フルーツ	ご飯・すまし汁・冷やし ラーメン・煮込みハンバー グ・ニラ焼き・豚肉とさつ ま芋炒め	炒飯・醤油ラーメン・餃 子・トマト	おむすび・すまし汁・お好 み焼き・ハムフライ・里芋 のあんかけ	ご飯・ワカメ玉子スープ・ ハンバーグ・ブロッコリー 添え・フルーツ盛り合わ せ
夕	ご飯・味噌汁・大根の肉 巻きカツ・サラダ・煮豆	三食丼・味噌汁・茄子炒 め・長いも梅肉和え・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ キャベツサラダ・フルーツ	鯖寿司・味噌汁・ピーマン とツナの和え物・玉葱の 玉子和え	ご飯・味噌汁・ラム野菜ジ ンギスカン・南瓜甘煮・フ ルーツ	カレーライス・サラダ・煮豆・ 胡瓜、くらげ和え物・フ ルーツポンチ	ご飯・味噌汁・餃子・じゃ が芋天カマ煮・煮豆
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮 豆・サケ焼き魚・目玉焼 き・ひじき煮・茄子・ピー マンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・コ ロッケ・シュウマイ・サンマ 蒲焼き・煮豆・照り焼きチ キン	ご飯・味噌汁・牛乳・ユリ 根の煮物・鶏肉の生姜焼 き・エビシュウマイ・おか ら・冷トマト	ご飯・味噌汁・赤魚の西 京焼き・目玉焼き・トマト 煮豆・ブロッコリーの炒め 物	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮 豆・ウィンナー・ケチャップ炒 め・おから・ししとう焼き	ご飯・味噌汁・ニシンの生 姜煮付け・目玉焼き・すじ こ・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・チー ズ豚の生姜焼き・おから・ 炒り卵のケチャップ炒め
昼	鶏どんぶり・野菜スープ・ 野菜サラダ・うどん焼き	ご飯・味噌汁・チキンカ ツ・南瓜の煮物・胡瓜の おかか和え	ご飯・味噌汁・タルタル添 えエビフライ・芋、インゲ ンの煮物・フルーツ	おむすび・天ぷらうどん・ 豚肉とさつまいも炒め・野 菜サラダ	ご飯・すまし汁・筑前煮・ スパゲティ・南瓜団子・フ ルーツ	ご飯・ソーメン汁・コロッ ケ・南瓜煮・野菜サラダ	鯖寿司・豚汁・ほうれん草 の胡麻和え・スウイートポ テトサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ キャベツ、人参の千切り・ おから・ずんだ餅	ご飯・味噌汁・キャベツ シュウマイ・じゃが芋とささ ぎの煮物・鮭昆布巻き	混ぜご飯・味噌汁・餃子・ ささぎの煮物・胡瓜の酢 の物	ご飯・味噌汁・大根の煮 物・唐揚げ	ご飯・味噌汁・八宝菜・う なぎの蒲焼き・厚揚げ豆 腐	カレーライス・スープ・ ベーコンエッグ・フルー ツ・白菜サラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカ ン・天カマ炒め・野菜サラ ダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さん まの蒲焼き・茄子・ピーマ ン焼ほうれん草のベーコ ン焼・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ シュウマイ・味噌付けラム 肉・ミニハンバーグ・たら こ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼き魚・玉子焼き・エビ シュウマイ・ハッシュドポ テト・茄子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子 の味噌炒め・鯖焼き魚・ツ ナ和え・ウィンナーケ チャップ炒め・ホワイトア スパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほう れん草ベーコン炒め・ク リームコロッケ・炒り卵・豚 肉炒め	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・ほうれん草の胡麻和 え大根の煮物・牛肉コ ロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじ き煮・切り干し大根・ベー コン・さんま甘露煮
昼	ご飯・すまし汁・煮込みハ ンバーグ・スパゲッティ・ 野菜サラダ・煮豆	稲荷寿司・煮込みうどん・ 南瓜煮・トンカツ	肉丼・味噌汁・茄子と肉団 子のはさみ揚げ・肉巻き 玉子長いもの酢の物	おむすび・味噌汁・メンチ カツ風・うどん焼き・野菜 サラダ・フルーツ	稲荷寿司・かき揚げうど ん・南瓜のいとこ煮・野菜 サラダ・フルーツ	ご飯・スープ・シチュー・大 根肉巻き・キャベツサラダ	海老丼・すまし汁・スパゲ ティ・野菜サラダ・いちご
夕	お好み焼き・ワカメスー プ・紫蘇おむすび・マカロ ニサラダ	ご飯・味噌汁・さんまのお ろし煮・ホトグラタン・コー ンバター	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケ・大根、天カマ煮 物・ソーセージ・ピーマン 炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 鶏肉、大根、人参の煮物	親子丼・味噌汁・焼き茄 子・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・カスベの煮 付け・マカロニサラダ・餃 子	鮭チラシ・味噌汁・コーン バター・厚揚げの生姜煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入り 玉子焼き・糠さんま焼き 魚・鶏つくね・アメリカン ドッグ・ほうれん草とツナ の和え物	ご飯・味噌汁・焼き魚・玉 子焼き・トマト・ズッキーニ とピーマン炒め・ほうれん 草、ハム炒め	鮭ご飯・味噌汁・切り干し 大根の煮物・白菜のなめ 苺和え・煮豆・大根の粕 漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏む ね肉の甘酢漬け・ス ウイートポテトサラダ・ひじ き煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・切り 干し大根・さんま甘露煮・ かに玉風・大根と豚肉の 炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・サン マ蒲焼き・つくね・豚肉炒 め・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・むね 肉のハンバーグ・白菜の なめ苺和え・スクランブル エッグ・天カマの味噌炒 め・ハム焼き
昼	おむすび・ソーメン汁・お 好み焼き・野菜サラダ・茄 子の味噌炒め・フルーツ	カレーライス・コンソメスー プ・フルーツ	三食丼・すまし汁・ニラ焼 き白菜のナムル	チラシ寿司・すまし汁・さ つま芋の豚肉巻き・焼き そば・野菜サラダ	ご飯・醤油ラーメン・ほう れん草のエノキ和え・じゃ が芋と天カマ炒め・フルー ツ	ご飯・コーンスープ・チキ ンナゲット・茄子のピザ 風・カニカマのなめ苺和え	鯖寿司・もやしのお好み 焼き風・揚げ出し豆腐・味 噌汁
夕	ご飯・味噌汁・玉葱、肉の 炒め物・スイカ・ポトフ	ご飯・味噌汁・肉団子と白 菜煮・ほうれん草ともやし の和え物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケ・野菜サラダ・玉子 豆腐・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・芋サラダ・ すきやき風・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・ニラの卵と じ・ニシンの昆布巻き	チラシ寿司・味噌汁・ ジャーマンポテト・野菜サ ラダ	ご飯・味噌汁・茄子の田 楽・ほうれん草の和え物・ 茹の煮物・ブロッコリー