

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
朝					ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・エビシュウマイ・炒り卵	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつまいもの炒め煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・鯖の西京焼き・きんぴらごぼう炒め・南瓜の煮物
昼					パン盛り合わせ・ジャーマンポテト・ベーコンと玉子の炒め物・野菜スープ	カレーライス・トマト、マイタケのスープ・キャベツとわかめのナムル・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・5種朝取り野菜の玉子炒め・胡瓜とトマトの中華風サラダ
夕					ご飯・味噌汁・鶏肉とニラの卵とじ・フキの油炒め・胡瓜とわかめの梅和え	生寿司・お吸い物・フルーツヨーグルト	エビ丼・味噌汁・南瓜サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・ひじき煮・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・煮卵・大根と鶏肉の煮物・コロッケ	ご飯・味噌汁・芋とウィンナーの炒め物・キャベツの卵とじ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・じゃが芋の鶏そぼろあんかけ・南瓜の煮物・わかめと胡瓜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・金目鯛・牛肉コロッケ・筑前煮・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・コロッケ・納豆・アスパラベーコン炒め	ご飯・味噌汁・金目鯛焼き・ベーコンと玉ねぎの炒め物・芋餅・麻婆豆腐
昼	ご飯・にゅう麺・玉子と胡瓜の炒め物・ささぎとピーマン、キャベツのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・鯖の甘酢あんかけ・南瓜の煮物・彩り野菜の卵炒め	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根おろし・野菜たっぷりオムレツ・枝豆とパプリカのサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き・キャベツと人参のマイタケ、シーチキン炒め・切り干し大根	パン盛り合わせ・野菜たっぷりスープ・野菜入りオムレツ・フルーツ	ご飯・味噌汁・キャベツと鶏モモ肉のオイスターソース炒め・白菜と人参の塩昆布和え・入り玉子	かき揚げ煮込みうどん・おにぎり・かぶの煮物・フライアラカルト
夕	ご飯・味噌汁・野菜のオイスター炒め・唐揚げあんかけ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・春巻き・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・きのこの炒め物・インゲンの胡麻和え	エビとじ丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・キウイとみかんのゼリー和え	赤飯・すまし汁・かぶの煮物・胡瓜の酢の物・タラのムニエル	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・生姜焼き・キウイ、みかんゼリー和え	納豆スタミナ丼・味噌汁・チキン竜田揚げ・大根サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナーとほうれん草の炒め物・南瓜の煮物・キャベツの漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・玉子焼き・ハム、玉ねぎサラダ	ご飯・つみれ汁・肉巾着・ホッケみりん漬焼き・グラタン・たくあん	ご飯・味噌汁・海老カツ・スクランブルエッグ・ハムとキャベツのサラダ	ご飯・けんちん汁・茄子の煮びたし・切り干し大根・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・オムレツ・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・肉団子・胡瓜のなめ茸和え・揚げ芋チーズのせ
昼	ご飯・味噌汁・豚肉と大根のポン酢煮・炒り卵・桜エビと玉ねぎ、ニンジン炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉のトマト煮込み・さつまいものきんぴら・コーンと枝豆のパター炒め	エビフライのせ稲荷寿司・味噌汁・野菜たっぷりオムレツ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・さつまいもの甘煮・あんかけ南瓜・マカロニサラダ・漬物	パン盛り合わせ・きのこたっぷり玉子スープ・フライドポテト・ウィンナー・フルーツ	ご飯・具沢山味噌汁・焼き魚・南瓜煮・ブロッコリーと玉子のサラダ	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツポンチ
夕	そばろ丼・味噌汁・ハムカツ・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・コロッケアラカルト・天カマ卵とじ・冷奴	ご飯・味噌汁・コロッケアラカルト・天カマ玉子とじ・冷奴	ご飯・味噌汁・肉じゃが・納豆焼き・漬物・バナナとみかんのフルーツ和え	きのこたっぷりの玉子スープ・フライドポテト・ウィンナー・フルーツ	親子丼・味噌汁・ラーメンサラダ・茶碗蒸し	豚丼・味噌汁・玉葱ハムサラダ・炒り卵
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子の煮びたし・べったら漬	ご飯・つみれ汁・鯖西京焼き・きんぴらごぼう・イカメンチカツ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラ玉あんかけ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・切り干し大根・たくあん	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの卵とじ・キノコバター炒め・苺ヨーグルト	枝豆の炊き込みご飯・味噌汁・おからハンバーグ・キャベツと芋の煮物・煮豆	ご飯・スープ・グラタン・南瓜煮・ホッケのフライ・漬物
昼	海鮮丼	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬焼き・大根おろし・ささみと玉子のサラダ・中華炒め	ちらし寿司・そうめん汁・唐揚げ・トマト、胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の甘煮・野菜炒め・胡瓜とツナのサラダ	パン盛り合わせ・野菜スープ・マカロニサラダ・りんご・オムレツ	ご飯・味噌汁・大根と豚肉炒め・玉葱とトマトのマリネ・大学芋・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ハム・玉葱、胡瓜のツナサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏の竜田揚げ・トマトの玉子の中華あん掛け・豆腐のなめ茸のせ・パイン、バナナ	ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・茄子の炒め物・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きのこ卵とじ・胡瓜の生姜和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・人参しりしり・茶碗蒸し・りんご	炒飯・ニラ玉汁・餃子・ポテトサラダ	中華丼・中華スープ・トマト、玉子のふわふわ炒め・胡瓜とリンゴの酢の物	ご飯・味噌汁・エビフライ玉子とじ・南瓜サラダ・煮豆
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・枝豆がんとポロニアステーキ・炒り卵	ご飯・味噌汁・じゃが芋とベーコンの煮ころがし・人参のきんぴら・茶碗蒸し	おじや・味噌汁・揚げ芋・ウィンナー・たくあん	ご飯・味噌汁・カレー焼き・麻婆茄子・野菜中華炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・切り干し大根・心太	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつまいもの炒め煮・苺ヨーグルト	
昼	鮭弁当(ほっともつと)・味噌汁・フルーツ	カレーライス・マカロニサラダ・果物	ご飯・味噌汁・鯖の野菜あんかけ・南瓜煮・長芋の梅和え	三色丼・味噌汁・フルーツ・漬物	パン盛り合わせ・白菜のスープ・卵サラダ・ウィンナー・みかん	ご飯・味噌汁・焼き魚・大根おろし・ジャーマンポテト・キャベツのさつまいも炒め	
夕	ご飯・味噌汁・鱈フライ・ニラ玉・長芋の梅和え	ご飯・中華スープ・釜揚げうどん・牛肉コロッケ	かき揚げ丼・味噌汁・松前漬・バナナゼリー和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根おろし・マイタケ卵とじ・さつまいも甘煮	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・キノコバター炒め・煮豆	お寿司	