

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・ミニコロッケ・卵の花・シソ味噌・肉団子	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鯖の西京焼き・フキの煮物・豚肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ウィンナー・南瓜煮・海老カツ・ニラの卵とじ
昼					パン盛り合わせ・ジャーマンポテト・スクランブルエッグ・ベジタブルスープ	エビとじ丼・ポテトサラダ・味噌汁・桃缶	ご飯・ミックスベジタブルと餃子のトマト煮・春雨サラダ・ヨーグルト
夕					ご飯・味噌汁・ササギ豆のかき揚げ・鶏のから揚げ	お寿司	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・海老チリ・南瓜煮
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・インゲンの胡麻和え・ハムエッグ・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・肉団子・鯖の味噌煮・エビシュウマイ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ひじき煮・アスパラとハムの炒め物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・紅鮭・南瓜煮・おから和え・目玉焼き	ご飯・味噌汁・中華クラゲのキャベツしめじサラダ・コロッケ・肉野菜炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ウィンナー・ミートボール・梅干し	ご飯・味噌汁・玉子焼き・めぬきの味噌漬け焼き・ウィンナーとほうれん草の炒め物・きんぴらごぼう
昼	鮭チリ寿司・野菜スープ・エビフライ・マカロニのケチャアブ炒め	天むす・餃子と野菜スープ・茄子と豚肉の味噌炒め・じゃがバター	オムライス・ソーメン汁・えびガーリック炒め・鶏ひき肉のチリ揚げ	五目御飯・味噌汁・春巻き・鶏のチーズ焼き・フルーチェ	パン盛り合わせ・じゃが芋のガレット・コンソメスープ・フルーチェ	ご飯・餃子スープ・ズッキーニのピカタ・チキンカツ・フルーツ	エビフライカレー・コールスローサラダ・梨の缶詰め
夕	ご飯・味噌汁・海老餃子・ニラの卵とじ・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・インゲンの胡麻和え・オムそば	シーフードカレー・胡瓜なめ茸和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏モモ肉野菜煮込み・茶碗蒸し	うなぎ二色丼・お吸い物・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・春雨サラダ	ご飯・三平汁・海老カツ・茶碗蒸し・豚味噌キャベツ炒め
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・南瓜煮・切り干し大根・目玉焼き	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン・海老カツ・シソ巻き味噌・ひじき煮	ご飯・味噌汁・サバ西京焼き・きんぴらごぼう・エビシュウマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖みそ・南瓜甘煮・ハンバーグ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・インゲン胡麻和え・ミートボール・ツナサラダ	ご飯・味噌汁・鯖みぞれ煮・南瓜コロッケ・ひじき煮・煮豆	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・胡瓜・人参中華クラゲ和え・玉子焼き・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・天ぷら・なめ茸と大根おろし・ほうれん草と人参の中華和え	ご飯・白菜と豚肉の炒め物・マカロニサラダ・にゅう麺・温冷麦	ご飯・ラーメン・餃子・筑前煮	ご飯・かき揚げうどん・フライドチキン・豆腐・なめ茸和え・大根おろし	パン盛り合わせ・わかめとキノコスープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・長芋の梅和え・アスパラとシーチキンのマヨネーズ・フルーツ	エビフライカレー・マカロニサラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・焼き餃子・麻婆豆腐	おにぎり・かき揚げそば・麻婆もやし	キーマカレー・温キャベツ・コロッケ・ポトフ	親子丼・煮豆・野菜サラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子・茶碗蒸し	ニラ玉チヂミ・うどん・ご飯	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・茶碗蒸し・かき揚げ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・南瓜煮・フキ・天カマ煮	ご飯・味噌汁・野菜ケチャップ炒めチーズのせ・春巻き・煮豆・南瓜漬け	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・アスパラ・ウィンナー炒め・茄子の煮びたし・黒豆	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ひじき煮・栗豆腐・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・筑前煮・ミニコロッケ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・ホッケ焼き魚・南瓜煮・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・がんも煮・海老コロッケ・ハムエッグ・ホッケ焼き魚
昼	海鮮丼	天むす・味噌汁・筑前煮・春雨サラダ・フルーツ	エビ丼・味噌汁・ナポリタン・りんご・トマト	炒飯・ポトフ・鶏の唐揚げ・胡瓜の漬物・スイカ	パン盛り合わせ・マカロニサラダ・トマト浅漬け・えのきスープ	稲荷寿司・天ぷらうどん・ジャーマンポテト・りんご	ご飯・ラーメン・チンジャオロース・フルーチェ
夕	ご飯・ワカメスープ・豚肉生姜焼き・長芋の梅肉和え・野菜炒め・餃子	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ニラの卵とじ・漬物・りんご	カレーライス・フルーツポンチ・ポトフ	エビピラフ・味噌汁・ハンバーグ・茶碗蒸し	親子丼・味噌汁・和風つくね・一口おはぎ・スイカ	ご飯・味噌汁・茄子と玉子の炒め物・ささみチーズカツ・トマト	まぜご飯・味噌汁・温キャベツ・コロッケ・胡瓜・トビッコ和え
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・赤魚焼き魚・目玉焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・さつま芋のコロッケ・鯖のみぞれ煮・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・鯖の水煮・南瓜煮・白菜豚肉ミルフィーユ・おから和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・フライドポテト・玉子焼き	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・目玉焼き・里芋コロッケ・松前漬	ご飯・味噌汁・鯖缶・南瓜煮・大根の煮物・昆布佃煮	
昼	鮭弁当・すまし汁・フルーチェ	カレーライス・トマトマリネ・フルーツゼリー	冷やしラーメン・おにぎり	三色丼・フルーツ	パン盛り合わせ・シチュー・お好み焼き風キャベツ炒め・フルーツ	かき揚げ丼・味噌煮・人参とピーマンの炒め物・チキンカツ・煮豆	
夕	チリチリ寿司・味噌汁・お好み焼・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・だし巻き卵・さつま芋天ぷら・宗八焼き魚	ご飯・味噌汁・心太・芋コロッケ・八宝菜	ご飯・味噌汁・焼き魚・大根おろし・サツマイモ煮塩昆布煮・春雨サラダ	うなぎ・味噌汁・麻婆豆腐・胡瓜トビッコ和え・洋ナシ	握り寿司・漬物・栗豆腐	