

グループホームアウル 10月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・目玉焼き (ホワイトアスパラ・ベーコン)・かぼちゃ煮付け・四色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・野菜炒め・長芋・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうり酢の物・ニラ卵とし・ごぼうと竹の子煮物・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の酒蒸し・イカサラダ・漬物・柿	ご飯・味噌汁・ブロッコリーと豚肉のピリ辛炒め・さつま芋金時・水餃子	ジンギスカン・おにぎり・漬物
夕					ご飯・味噌汁・焼そば・生鮭ムニエル・筑前煮	ご飯・味噌汁・ほうれん草ピーナッツあえ・大根とちくわの煮物・ナスのそぼろ煮・漬物	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・海老・ひらめ)・白菜お浸し・ひじき煮物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・きゅうりとみかん酢の物・大根煮物・いくら・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根サラダ・はちみつポテト・ほうれん草とベーコン炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン巻・オムレツ・サラダ・煮豆・牛乳	わかめご飯・味噌汁・煮物・マカロニサラダ・わかさぎ佃煮・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根そぼろ煮・ミックスベジタブルの卵炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・フキと天ぷら煮物・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・アスパラベーコン炒め・つきこん子あえ・牛乳
昼	カレーライス・スープ・サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼・なます・昆布巻・柿	ご飯・きのこスープ・カツ(キャベツ・トマト添え)・野菜サラダ・漬物	ご飯・シチュー・餃子・野菜炒め・梨	天ぷらそば(ナス・ピーマン・かぼちゃ)・ほうれん草と白菜お浸し・柿	チャーハン・ポトフ・白菜お浸し・フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・ハタハタ汁・ツナサラダ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・かぼちゃサラダ・白菜ごまあえ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜ピーナッツあえ・漬物	ご飯・味噌汁・サンマ煮付・かぼちゃ煮物・長芋酢の物	ご飯・豚汁・焼ホッケ・きのこちくわサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉しょうが焼き・ポテトサラダ・きゅうり酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼サンマ(おろし付)・ひじき煮物・漬物	ご飯・味噌汁・味噌おでん・ごぼうと豚挽き炒め煮・ブロッコリーからしまヨあえ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・筋子・もやし卵とし・フキとぜんまい煮物・飯寿司・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・大根煮物・納豆・牛乳	ご飯・レタススープ・鮭蒲焼・肉炒り卵・がんも煮	ご飯・味噌汁・煮物・ナス味噌炒め・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・チーズ卵焼き・金時豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうり酢の物・マーボー春雨・ほうれん草ごまあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豚肉と野菜酒蒸し・ナムル・塩辛おろし・ツナサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼そば・焼鮭・野菜サラダ・漬物	うなちらし寿司・お吸い物・大根サラダ・卵豆腐・酢の物・柿	栗ご飯・味噌汁・焼そば・高野豆腐のひき肉煮・数の子・りんご	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜サラダ・ひじき煮物・柿	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼちゃ煮・ほうれん草と白菜お浸し・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・焼銀カレイ・ミリン漬け・ナス味噌炒め・もやしとアスパラ炒め物・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・コンスープ・たら唐揚げ・スパゲッティ添え・ほうれん草サラダ・バナナ・りんご
夕	ご飯・豚汁・メンチカツ(キャベツ・トマト添え)・長芋梅肉・あえ・白菜お浸し	ご飯・スープ・大根と豚肉コンソメ煮・鮭フライ・キャベツ酢味噌	牛丼・味噌汁・はんぺんときゅうり酢の物・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・パンパンジーサラダ・しらす干しおろし・漬物	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・鶏肉の照り焼き・春雨サラダ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・豚肉きのこ巻き・大根サラダ・天ぷらとキャベツ炒め物	ご飯・味噌汁・焼うどん・鶏肉みぞれ煮・ナス味噌炒め
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き(トマト添え)・ウインナー炒め・温サラダ・とろろ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろ煮・ほうれん草なめたけあえ・伊達巻き・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・もやし酢の物・いんげんとベーコン卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・炒り卵・野菜サラダ・りんごヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆ほうれん草ピーナッツあえ・大根煮物・漬物・牛乳	ご飯・スープ・鶏肉としらたき煮物・マカロニサラダ・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ぶっかけ・キャベツとしめじ卵とし・はちみつポテト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・エビチリ・焼宗八カレイ・ベーコンとチンゲン菜の中華炒め・柿	ご飯・味噌汁・焼カレイ・ほうれん草お浸し・ひじき煮物・フルーツポンチ	カレーライス・餃子スープ・白菜お浸し・コーン・ベーコン・みかん	ご飯・スープ・ホッケフライ・野菜炒め・スパゲッティ	うな丼・味噌汁・ナス味噌炒め・長芋梅肉あえ・柿	おにぎり・味噌汁・焼そば・かぼちゃ煮・豆腐白あえ	うどん・肉じゃが・ほうれん草なめたけあえ・りんごヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・きのこソテー・冷奴・鶏から揚げ	ご飯・味噌汁・里芋いんげん煮物・かぼちゃサラダ・野菜炒め・漬物	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・エビ)・里芋煮物・きゅうりとみかん酢の物	ご飯・味噌汁・鶏肉トマト煮・焼ナス・ナムル	ご飯・味噌汁・エビフライ・ひじき煮物・野沢菜昆布	炊き込みご飯・味噌汁・焼鮭・白菜梅肉あえ・ツナ春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ナムル・カニすり身とごぼう煮物・焼サンマ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・納豆・里芋煮物・塩辛おろし・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草お浸し・煮豆・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭ふりかけ・煮浸し・野菜あんかけ・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根中華煮・ぶっかけ・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・卵豆腐・さつま芋と天ぷら煮物・漬物	ご飯・ポタージュ・マーボー春雨・ごぼうサラダ・フキと鶏つくね煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐炒め煮・ベーコンとしめじ卵とし・のり佃煮・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・野菜炒め・野菜サラダ・ホタテバター炒め	柳川風親子丼・味噌汁・野菜サラダ・マーボー茄子・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豆腐と竹の子煮物・焼宗八カレイ・きゅうり酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・数の子・フルーツヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼・長芋梅ドレッシングあえ・フルーツポンチ	ハヤシライス・きのこスープ・白菜梅ドレッシングあえ・フルーツポンチ	なめこおろしそば・ナムル・もっちり煮物・りんごヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・フキと生揚げ煮物・チンジャオロースー・焼鮭	ご飯・スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・レンコン金平	ご飯・豚汁・餃子・漬物・ほうれん草ピーナッツあえ	ご飯・味噌汁・漬けマグロ・エビ・イカ納豆・ナス味噌炒め・ラフランス	ご飯・味噌汁・焼ホッケミリン漬け・エビチリ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・ナス味噌炒め・うなぎ蒲焼・天ぷらとしらたき煮物	ご飯・味噌汁・豚キムチ・冷奴(納豆のせ)・春雨サラダ