

グループホームアウル 10月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁 白菜酒蒸し 卵豆腐 納豆	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼 しそみそ かぼちゃ煮つけ 煮豆 小松菜のごま和え 牛 乳	きのこ栗ごはん しょうが 汁 サバのみそ煮 もず く酢 ジャが芋・人参・さ さぎの煮物 牛乳	ごはん みそ汁 天かまの煮物 とろろ芋 ほうれん草納豆 梅干 牛乳	ごはん みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 卵焼き トマト はるさめ・わかめ・オホー ツク・きゅうりのサラダ 牛 乳	ごはん みそ汁 あげと水菜の揚げ浸し 昆布の佃煮 ミートボー ル はちみつポテト 牛 乳	ごはん みそ汁 豆腐の煮物 ウイン ナー 昆布の佃煮 煮 豆 牛乳 とろろ芋 のおかか和え
昼	おこわごはん みそ汁 銀ガレイみりん漬焼 ポテトサラダ ササギと厚揚げ	チャーハン コーンシ チュー 紫キャベツとハム のサラダ フルーツヨー グルト	ごはん みそ汁 鶏唐揚げ レタスサラダ トマト 白菜の梅かつお和 え ニラ・もやし・椎茸の 卵とじ	ごはん けんちん汁 ビーマン肉詰め もずく 酢 ニラと玉葱の卵とじ	カレーライス ササギとはるさめのサラ ダ きゅうりともずく酢 の物 ブルーン	わかめおにぎり うどん 豚ごぼう柳川風 小松菜ごま和え マカロニシーチキンマヨ ネーズ フル・チェ	ごはん みそ汁 すき焼き煮 ほうれん草シーチキン和 え
夕	牛丼 みそ汁 野菜炒め サラダ パイナップル	ごはん みそ汁 竹の子卵とじ 納豆サラ ダ 鶏肉・玉葱 人参・の甘酢あんかけ	ごはん みそ汁 鮭焼魚 ほうれん草お浸 し 鶏肉・大根・人参の 煮物	ごはん みそ汁 ししゃも焼 かぼちゃ煮 ほうれん草お浸し	ごはん みそ汁 エビの刺身 イカ納豆 たらことはるさめのごま和 え 煮りんご	ごはん みそ汁 おでん ほうれん草お浸 し ブロッコリーとベーコン のカレーソテー	ごはん みそ汁 鱈のきのこあんかけ かぼちゃのあずき カリフラワー
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん みそ汁 じゃがいも・人参・しらたき の煮物 小松菜のお浸 し サンマ缶 煮豆 牛乳	ごはん みそ汁 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 (いんげんのせ) 小松 菜と白菜としらたきのごま 和え ふきとしらす干 の炒め煮	五目ごはん みそ汁 ひじき煮 大根の煮物 ほうれん草シーチキン ニラとひき肉の炒め物 オムレツ 牛乳	ごはん みそ汁 切り干し大根 煮豆 白菜、豆腐、しらたきの煮 物 牛乳	ごはん みそ汁 厚揚げともやしの卵とじ 里芋の煮物 煮豆 牛乳	ごはん みそ汁 目玉焼き ミートボール ふきと天かまの煮物 松前昆布 牛乳	ごはん みそ汁 たら こ スクランブルエッグ なすとビーマンとウイン ナーのケッチャップ煮 キャベツ・胡瓜・ツナコー ンサラダ 牛乳
昼	ごはん みそ汁 野菜のかき揚げ ところて んしらたきのたらこ和え なすの漬物	塩ラーメン おにぎり ブロッコリーとベーコンの カレー炒め	納豆巻き みそ汁 マカロニケチャップ炒め ごぼうサラダ バナナヨーグルト	きのこ釜飯 みそ汁 鮭のうす味煮 インゲンと厚揚げの煮物 イカとはるさめのサラダ	ごはん たら汁 白身魚フライ(タルタル ソース) イモサラダ 焼きうどん 柿	ごはん みそ汁 野菜たっぷりジンギスカン マカロニイモサラダ しその漬物 マンゴー みかん缶	おにぎり(栗ごはん・山菜 おこわ) きのこたくさん 汁 漬物 リンゴ・梨・ぶどう
夕	ごはん みそ汁 ビーマンとナスのみそ炒 め 鶏肉とたけのこの卵 とじ 白菜の梅肉和え 柿	ごはん みそ汁 マーボー豆腐 白菜漬 物 白菜と豚肉の酒蒸し かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 焼きうどん 白菜ごま和 え きのこのおろしポン酢 和え 漬物	ごはん みそ汁 鶏肉の塩焼 山芋梅和 え ひじきと豆腐の煮物	ごはん みそ汁 牛肉きのこ鍋 みそ漬け ササギとひじきとガンモの 煮物 桃缶	ごはん みそ汁 さんま塩焼 野菜ときのこの炒め物 レタスとのりのサラダ	ごはん みそ汁 宗八焼 煮物 ラーメンサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん みそ汁 牛乳 竹の子・しらたき・かつお ぶしの炒め煮 昆布の 佃煮 ひき肉とイモの煮 物	ごはん みそ汁 天かまと竹の子の煮物 かぼちゃ煮付 煮昆布 松前数の子 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かま・玉ね ぎの煮物 玉子焼き トマト もやし・きゅうり・オ ホーツクのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ 煮豆 ほうれん草とツナ缶 牛 乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き ベーコン きんぴら ほうれん草ごま和え バナナヨーグルト 牛乳	納豆チャーハン 牛乳 中華スープ はちみつポ テト ちくわきゅうり パナ ナ ナスと じゃこのごま和え	ご飯 みそ汁 鶏肉・大根 の煮物 じゃがいも・人 参・ビーマン・舞たけのカ レー炒め トマト・きゅうり・ はんぺんサラダ のり佃 煮 牛乳
昼	ごはん みそ汁 煮しめ 肉野菜炒め 煮豆 柿	ごはん みそ汁 マグロの漬 イカ刺し かぶの鶏そぼろ煮 水菜とオホーツクの酢の 物	ご飯 みそ汁 つくね いり豆腐 いんげんごま和え	親子丼 みそ汁 ごぼうサラダ たまり漬	ごはん みそ汁 わかめ・しめじ・きゅうりの 酢みそ ラ・フランス	ごはん みそ汁 ピリ辛じゃがいも 漬物 しょうが焼き かき	おいなり そうめん汁 鶏唐揚げ ブロッコリー トマト 白菜梅和え
夕	ごはん みそ汁 大根そぼろ煮 焼き魚 鮭 じゃがいもの塩煮 大根サラダ	カツカレー みそ汁 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 干し宗八ガレイ焼 マーボー茄子 たくわん ほうれん草シーチキン 和え	ご飯 しょうが汁 サバの味噌煮 タラコスパゲッティ くじらベーコンときゅうりの 和え物	きのこご飯 煮込みラーメ ン 鮭のムニエル ポト フ マーボー茄子	ご飯 具だくさんかき玉 汁 エビフライ マカロニ サラダ かぼちゃ煮付 漬物	ご飯 みそ汁 焼き魚(ホッケ) 漬物 いんげんごま和え ほうれん草とクジラベー コン
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 水菜と油あげの煮 物 切り干し昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 昆布の佃煮 さんま蒲焼 梅干 じゃがいものたらこマヨ ネーズ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 カブ・人参・ちくわの煮物 舞茸・玉ねぎの煮物 しらす干し バナナ 牛 乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き ベーコン 白菜・豚肉の酒蒸し 佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツと天かまの煮物 たらこ 煮豆 くるみじゃこ 牛乳	みそ卵おじや しょうが 汁 かぼちゃのそぼろあ んかけ マカロニ・ソー セージのケッチャップ炒め 牛乳 チーズはんぺん焼き	ご飯 みそ汁 ちくわ・玉ねぎ・高野とうふ の煮物 納豆 卵豆腐 ももヨーグルト 牛乳
昼	炊き込みご飯 みそ汁 コロケック ミックスベジタ ブル 春雨サラダ かぼちゃ サラダ じゃこクルミの佃 煮	二色丼 けんちん汁 納豆・小松菜のサラダ マーボー春雨 リンゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 シュウマイ 冷奴 白菜の梅かつお和え かぼちゃ塩煮	ご飯 白菜ベーコンスー プ 鶏肉の照り焼き 漬 物 はんぺん・納豆 サラダ 煮りんご	ご飯 みそ汁 豚肉の野菜巻きときのこ のデミソース煮 野菜サ ラダ はちみつポテト バナナ ラフランス	ご飯 みそ汁 はんぺんお好み焼き 納豆サラダ たらこ 白菜の梅和え	ごはん みそ汁 焼き魚(鮭) 白菜梅和 え ロールキャベツ 柿
夕	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル レタスサラ ダ 大根・人参・天かまの 煮物 マーボース	ご飯 みそ汁 豚のしょうが焼き 白菜クリーム煮 春菊のごま和え	ご飯 みそ汁 焼き魚(ホッケ) キムチ えのき巻きベーコン しらたき・野菜の醤油煮	ご飯 みそ汁 さんま塩焼き 大根おろ し おから さつまいも 甘煮 ほうれん草お 浸し	わかめご飯 とろろ汁 白身魚のフライタルタル ソースかけ ナムル 漬物 ソーセージ炒め	ちらし寿司 おすまし 秋鮭ときのこのホイル蒸 し なすみそ炒め煮 鶏ささ身のオーロラソース サラダ	ご飯 みそ汁 うなぎの蒲焼(みょうが 付) 赤大根ときゅうりの なます チンゲン菜野菜たっぷり 中華卵 かぼちゃ甘煮
29	30	31					
朝	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 煮豆 煮魚(宗八) うにくらげ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ・紅しょうが・天か まの煮物 さんま蒲焼 数の子 長いも 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 たらこ さば缶 納豆 牛乳				
昼	カレーうどん かぼちゃ甘煮 オホーツク・きゅうり・みよ うがの酢の物	ご飯 餃子・色々野菜の スープ 春雨サラダ 里芋とひき肉の煮物 バナナヨーグルト	さつまいもご飯 みそ汁 いり豆腐 とろろ昆布 なすとささみのはさみ焼き 漬物				
夕	ご飯 みそ汁 中華煮 漬物 魚肉ソーセージサラダ	ご飯 みそ汁 焼きそば トマトの酢の 物 じゃがいも・ささぎ・さ つま揚げの煮物 ししゃ も焼	ご飯 みそ汁 なすとビーマンの揚げ浸 し マーボー白菜 な し わかめときゅ うりの酢の物				