

グループホームアウル 10月 献立表
アウル

	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・煮しめ・納豆・さんまの蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・なめたけおろし・鶏肉としらたきの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ツナサラダ・卵焼き・ミニトマト・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・焼き魚・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・じゃがいもの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・みかん・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・白身魚ムニエル・かぼちゃ煮・レタスのサラダ	ご飯・味噌汁・ハタハタ煮つけ・サツマイモサラダ・漬物・りんご	おにぎり・ジンギスカン・漬物・ジュース	いくら丼・豚汁・ふき金平・漬物	わかめご飯・シチュー・コロケ・生野菜サラダ・ナムル・柿	ご飯・味噌汁・カツロール・(ブロッコリー・トマト添え)・白菜お浸し・さつまいもサラダ・柿	カレーライス・サラダ・柿
夕	ご飯・味噌汁・鮭フライ(トマト添え)・白菜とほうれん草の浸し・豆腐とねぎの豚肉巻き	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き(ブロッコリー添え)・白菜お浸し・きのこポン酢あえ	ご飯・味噌汁・煮しめ・漬物	カツカレー・レタスと卵とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・刺身(ひらめ、サーモン、ホタテ)・おでん	ご飯・すり身汁・宗八焼き・ギョーザ・ほうれん草のゴマ梅肉あえ	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・なすとピーマン味噌炒め・昆布巻き
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆・春菊ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ミニトマト・ふきと天かま煮物・春雨サラダ・牛乳	わかめ鮭ご飯・味噌汁・里芋とあげ煮物・ほうれん草梅肉和え・ブロッコリーとツナサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐と豚肉煮物・ウインナーとピーマン炒め・かぼちゃアスパラサラダ・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜お浸し・かぼちゃ煮物・しいたけとろろ	ご飯・味噌汁・鮭焼き・じゃが芋煮物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・梅干・ひじき炒り煮・かぼちゃ塩煮・バナナ・牛乳
昼	わかめご飯・そば・漬物・マカロニサラダ・梨・りんご	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・柿・漬物	ご飯・味噌汁・おでん(卵、がんも、ちくわ、はんぺん)・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・から揚げ・トマトとカリフラワーサラダ・野菜炒め	ひき肉カレー・ライス・ポテトサラダ・柿	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・野菜中華炒め・あげ納豆焼き・フルーツポンチ	親子丼・白菜とウインナーのスープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、ホタテ、えび)・肉じゃが	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・とんぶりとろろ和え・大根そぼろ煮・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・豚肉味噌とんかつ・たらこあえ・漬物・キャベツお浸し	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・焼きうどん・ふき炒り煮	ご飯・味噌汁・カレイのから揚げ・スパゲティー・トマトときゅうりサラダ	ご飯・豚汁・鯖焼き魚・マーボー豆腐・飯寿し	ご飯・味噌汁・鳥唐揚げ煮・トマト、ブロッコリー・サラダ・りんご煮
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・人参卵焼き・ウインナー炒め・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参煮物・納豆・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋と天かま、人参煮物・ツナサラダ・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスと牛肉炒め・卵とピーマン炒り・小松菜からし合え・塩辛	わかめご飯・味噌汁・チーズ、ツナの卵焼き・ほうれん草ピーナツ和え・南瓜サラダ・野沢菜漬	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・さんま焼き・キャベツと天かま煮・牛乳	ご飯・かき玉汁・伊達巻・納豆・大根、人参、はんぺん味噌煮・牛乳
昼	ご飯・けんちん汁・白身フライ・イカとわかめ酢味噌和え・茄子漬・ポテト・みかん	いなり寿し・味噌汁・里芋煮物・焼きそば・漬物・りんご煮	ご飯・味噌汁・餃子・キャベツ油炒め・レタスサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・マカロニサラダ・じゃが芋煮物・ヨーグルト和え	カレーライス・スープ・サラダ・柿	ご飯・きのこ汁・豚ロールカツ(人参、なす入り)・サラダ・ナムル・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケムニエル・野菜炒め・サラダ・柿
夕	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・エビチリ・白菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・焼き魚(宗八)・ポテトサラダ	栗ご飯・あさり汁・さんま塩焼(おろし)・ほうれん草ゴマ和え・白菜とえのきの煮浸し	ご飯・かぼちゃ団子汁・豆腐と鶏肉のみぞれ煮・ピーマンと筍カレー炒め・黒豆	ご飯・味噌汁・エビチリソース・マグロやまかけ・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・鮭焼き・鳥ハート炒め・筑前煮	ご飯・味噌汁・焼き魚・じゃが芋とインゲン煮物・パンパンジー
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・ふきと天かま炒め煮・目玉焼き・トマト・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・卵焼き・ナス味噌炒め・オホーツク・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草卵とじ・きゅうりなめたけ和え・煮豆・漬物・鯖焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖煮・里芋そぼろ煮・ブロッコリーと人参、アスパラサラダ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスとほうれん草の煮浸し・とろろいも・サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・きのこ炒め・トマトとオクラのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草お浸し・大根とひき肉煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ひじきハンバーグ・トマト・ほうれん草・あげ海苔の和え物・煮物・粉ふき芋・漬物・柿	ご飯・トマト野菜スープ・ポテトコロケ(コーンバター添え)・高野豆腐肉詰め、あんかけ・柿	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツサラダ・りんご	ご飯・きのこ汁・エビフライ(タルタルソース)・粉ふき芋・レタスとトマトゴマ味噌サラダ・野菜炒め	赤飯・かき玉汁・刺身(サーモン、ひらめ、ホタテ、えび)・煮物・豆腐味噌煮・ラフランス	うなぎ混ぜご飯・味噌汁・コロケ(トマト、みかん添え)・豚キムチ・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・野菜炒め・漬物・フルーツポンチ
夕	とり飯・シチュー・スパゲティー・サラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・じゃがいもそぼろ煮・漬物	ご飯・味噌汁・さんま焼き・白菜と豚肉酒蒸し・アスパラとわかめ酢味噌・りんご煮・ヨーグルト和え	炊き込みご飯・味噌汁・さんま焼き(おろし)・白菜と豚肉マーボー煮	いくらとかに味噌牛そぼろの3色ご飯・かぼちゃ煮・ポテトサラダ・羊羹・そうめん汁	なすカレーライス・ブロッコリーとオホーツク、ほたての中華炒め・バナナ牛乳	炊き込みご飯・味噌汁・ホッケみりん漬焼・味付け数の子・野菜炒め
29	30	31					
朝	フレンチトースト(ジャム添え)・もやしとハム、卵炒め・アスパラマヨネーズ・オレンジ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・とろろいも・ツナサラダ・白菜と天かま炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・野菜炒め・佃煮・柿・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・さんま焼き・餃子・柿	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サラダ・もやし炒め・りんご煮	ご飯・味噌汁・コロケ(トマト、カリフラワー添え)・バナナヨーグルト				
夕	ご飯・味噌汁・かき揚げ・さつまいも煮・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き(おろし)・白菜と豚肉酒蒸し・スモークサーモン	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼちゃ煮・れんこん金平				