

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	ご飯・味噌汁・漬物・納豆・やわらか大根・ごぼうと白滝そぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・伊達巻・キャベツとふきとはんぺん煮・サラダ・鮭焼・牛乳	ご飯・味噌汁・オホーツク入り卵焼き・マカロニサラダ・ほうれん草お浸し・里芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵納豆・胡瓜とちくわの和え物・かぼちゃ煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・白菜とえのきの卵とし・梅干・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆の味噌和え・浅漬け・ふるふき大根・ナムル風・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・納豆・漬物・ブルー・牛乳・ヨーグルト・苺ソース
昼	カレーライス・きのこ卵スープ・大根とツナのサラダ・白菜のごま昆布和え・葡萄とバナナ	ご飯・味噌汁・ささみピカタ(キャベツ・トマト)・茄子を椎茸の味噌煮込み・ほうれん草胡麻和え・煮豆	ごま塩ご飯・味噌汁・タラみぞれ煮・じゃが芋と鶏肉の炒煮・ホタテと水菜のサラダ・なしとバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚ごぼうのすき焼き・茄子ときこの味噌炒め・三色お浸し・果物	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物・こあえ・漬物・みかん	チャーハン・わかめスープ・餃子・サラダ・果物	いなり寿司・そうめん汁・煮物・ほうれん草ごま和え・柿
夕	ご飯・肉団子汁・ホッケ西京漬け・帆立煮物・ひじき炒煮・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・湯豆腐・いかとねぎの酢味噌・切干大根	ご飯・味噌汁・親子煮・ごぼうと白滝金平風・大根と胡瓜とみょうろサラダ・しそ味噌	ご飯・味噌汁・天かまとささぎの炒り煮・冷しゃぶときのこと水菜サラダ・じゃが芋煮	炊きこみ御飯・味噌汁・かき揚げ・ほうれん草和え物・ツナ和え	ご飯・味噌汁・大根と天かまとあげの煮物・こあえ・レタスとツナサラダ	ご飯・味噌汁・干し宗八焼・すき焼き風煮物・冷奴
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ゆかりご飯・味噌汁・大根と人参煮物・里芋ごま和え・卵焼き・とろろいも・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・佃煮・椎茸としらたきのきんちゃく・かぼちゃサラダ・ゴーヤチャンプルー・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ちくわと天かまと人参の煮物・ごま昆布・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子生姜煮・卵と椎茸炒め・とろろとうずら卵・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜煮物・白菜と水菜お浸し・葱入り納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンとひき肉の味噌炒め・とろろいも・白菜梅かつおあえ・じゃがいも煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・目玉焼き・わかさぎ佃煮・納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・タラムニエル(トマト)・おから・マカロニとイカとツナのトマトソース煮・柿	ご飯・味噌汁・鶏と玉葱の照り煮・白菜と天かま煮物・ポテトサラダ・柿	ご飯・味噌汁・白身フライあんかけ・ほうれん草ごま和え・豆腐と白菜中華煮・さつま芋煮・漬物・フルーツヨーグルト	ゆかりご飯・春雨スープ・焼うどん・卵サラダ・梨	うどん・おにぎり・煮物・ホワイトアスパラとトマトのサラダ・漬物	ご飯・小松菜と人参のスープ・豆腐ハンバーグ・ベーコン巻き・舞茸卵焼き・ところてん・みかん	山菜おこわと栗ご飯おにぎり・きのこ汁・白玉と南瓜のしるこ・漬物5品・ジュース
夕	親子丼・味噌汁・漬物・ふきと天かま煮物・里芋のごま和え・なめこおろしあえ	栗ご飯・味噌汁・鮭甘酢あんかけ・かぼちゃ団子・ちくわと豆腐の梅かつおあえ	わかめご飯・味噌汁・大根とガンモ味噌煮・ロール白菜・えのきと胡瓜和え物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・マーボー豆腐・きのこピーマンのオイスターソース炒め	ご飯・味噌汁・さんま煮つけ・こあえ・ツナサラダ	ご飯・味噌汁・サバおろし添え・味噌おでん・フルーツサラダ	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き風・かぶの煮物・ドレッシングあえ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮物・いんげん胡麻和え・じゃが芋のバターソース・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・芋きんぴら・漬物・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・卵焼き・胡瓜サラダ・南瓜塩煮・白菜煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かま炒め煮・ニラ玉・さつま芋煮・椎茸昆布佃煮・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・かき揚げ・南瓜天ぷら・ごぼうとしらたきの金平煮・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・かぶのみぞれ煮・茄子と天かまの味噌生姜煮・ブルーヨーグルト・牛乳	ご飯・野菜スープ・はんぺんと天かまとちくわのおでん風・ほうれん草お浸し・親子煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・シチュー・わらび天かま炒め・コロッケ・アスパラサラダ	散らし寿司・うどん・南瓜煮物・インゲンごま和え	ご飯・味噌汁・うなぎ卵とし・白菜とエビのあんかけ・大学いも・漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼・南瓜サラダ・茄子とピーマン煮・ごぼうの鶏そぼろ煮・梨	ご飯・味噌汁・かきあげと南瓜天ぷら・ごぼうとしらたきのきんぴら・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・野菜オムレツ・わかめと葱の酢の物・さつま芋煮・炒め物・漬物	ご飯・南瓜団子汁・白菜ロール・胡瓜酢の物・ささみとブロッコリーの和え物
夕	ご飯・味噌汁・漬物・煮魚・白菜と豚肉酒蒸し・鯨・ベーコン和え物・柿	ご飯・味噌汁・白菜と豚団子の煮物・こあえ・ズワイカこともやしの中華煮	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜煮物・長芋ステーキ・マーボナス	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・キャベツと天かま炒め・マカロニサラダ・白菜漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・チンジャオロース・ベーコン和え	ご飯・味噌汁・焼き魚・鯨・ベーコンの和え物・佃煮・お浸し	ご飯・味噌汁・豆腐とあげと大根煮物・鮭の蒸し煮・みぞれ和え・茄子煮物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・茄子生姜煮・白菜とえのきと玉葱の甘煮・納豆(胡麻・おから入り)・オムレツ・さつま芋・牛乳	ご飯・味噌汁・卵豆腐あんかけ・ひじき煮物・ふじっことほうれん草の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・ワインたぐあん・納豆・かぶと天かま煮・しいたけとしらたき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまと野菜の味噌煮・ツナと胡瓜の和え物・鮭焼・煮豆・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・芋のそぼろ煮・納豆・胡瓜と茄子の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・さつま芋・天かまとささぎとしらたき煮物・納豆・春菊胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋のクリーム煮・マーボー春雨・青梗菜とえびの中華風煮・のり佃煮・柿とバナナヨーグルト和え
昼	ご飯・味噌汁・秋鮭のタルタル・ほうれん草と人参のごま和え・じゃが芋と南瓜の団子・ちくわの梅しそまき	ご飯・シチュー・おこのみ焼・茶碗蒸し・漬物	カレーライス・スープ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ(ソーセージと貝割れサラダ付)・きのこのボン酢和え・天かまとささぎ炒め煮・フルーツポンチ	ちらし寿司・すまし汁・おでん・胡瓜とトマトの青しそ和え	ご飯・味噌汁・焼鯖おろし添え・大根と茄子の味噌田楽・大根と金平・煮豆	わかめご飯・味噌汁・はんぺんフライ・トマト・いんげん胡麻和え・漬物・柿とラフランス
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・筑前煮・キャベツの油いため・長芋の二杯酢	ゆかりご飯・味噌汁・ホッケみりん漬け・肉野菜炒め・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ベーコンとちくわと貝割れ和え物・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・ナムル・天かまと大根煮物	ご飯・味噌汁・焼魚・メンマとピーマンのごま油炒め・南瓜煮物	ご飯・石狩鍋・南瓜とさつま芋煮物・白菜と豚肉の酒蒸し・小松菜とトマトのごまサラダ・漬物	ご飯・水餃子スープ・ホッケ照り焼き・キャベツと紅しょうが天かまの炒煮・胡瓜浅漬
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・天かまときのことしらたき煮・里芋胡麻和え・キウイヨーグルト・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・もやしと人参とほうれん草炒め・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・胡瓜とツナのドレッシングあえ・梅干・焼茄子お浸し・牛乳				
昼	炊きこみ御飯・ほっけつみれ汁・うなぎ蒲焼・野菜とツナ炒め物・柿	梅しそおにぎり・豚汁・焼きそば・かぶと青梗菜煮物	ご飯・味噌汁・芋ひき肉あんかけ・キャベツ炒め・胡瓜とアスパラサラダ・漬物				
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・玉子サラダ・漬物	ご飯・ワンタンスープ・つくね野菜あんかけ・さつま芋煮物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・サラダ・にらと玉葱卵とし・煮しめ				