

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
朝				ご飯・味噌汁・カボチャ煮・フキ人参炒め煮・ピーマンソーセージ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・煮物・ベーコンしめじ・キャベツ炒め・キュウリ味噌和え・カボチャ団子・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ジャーマンポテト・竹輪ゴボウ煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カブとひき肉煮物・じゃこ佃煮・煮豆・芋と天カマ煮物・牛乳
昼				ご飯・スープ・漬物・茄子豚肉巻・タラスパ・揚げ出し豆腐(野菜あんかけ)・ぶどう	ごはん(中華丼)・ワカメスープ・漬物・フルーツポンチ・揚げ盛(じゃが芋・カボチャ・ソーセージ)	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・春菊ゴマ和え・バナナヨーグルト	ご飯・てっぽう汁・鳥肉のみぞれ煮・もやし酢物・茄子とピーマン揚げ浸し
夕				ご飯・カボチャ汁・オムレツ・焼魚・カボチャサラダ・ほうれん草ゴマ和え・煮物	ご飯・三平汁・豚肉人参チンゲン菜炒め・天カマ人参煮物・キュウリとみかんの酢物	ご飯・きのこ汁・ホッケ焼・トマト・水菜サラダ・芋とズッキーニの煮物・もずく酢	ご飯・味噌汁・焼魚・焼きそば・たこ焼き・春菊とキュウリのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草卵とし・みかんヨーグルト・煮物(天カマ・人参・里芋)・もやしの梅おかか和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根煮物・目玉焼き・ウインナー・豆菜の和え物・麻婆じゃが芋・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ・大根・人参みそ生姜煮・カボチャ煮・くるみジャコ・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭オムレツ・ほうれん草あんかけ・カボチャ甘煮・ミートボール・煮豆・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と豆腐のすき焼き風・ちそ昆布・イカの酢みそ和え・長芋とろろ・牛乳	ご飯・スープ・オムレツ・チキンナゲット・鮭ミニエール・ポテト・牛乳	フレンチトースト・さつま芋とキャベツのスープ・トマトと茄子のバスター・ほうれん草ベーコンソテー・スクランブルエッグ他
昼	幕の内弁当(炊き込みご飯・栗おこわ・煮物・煮魚・鳥唐揚・サラダ・卵焼き・葡萄・煮豆他)・豚汁	握り寿司(玉子・マグロ)・いなり寿司・ソーメン汁・鳥肉照り焼き・さつま芋甘煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ホタテとネギの酢みそ和え・茄子とベーコン・チーズのケチャップ炒め・漬物	小豆ご飯・ワカメスープ・煮込み和風ハンバーグ・ポテトサラダ・春雨サラダ・葡萄	ご飯・クリームシチュー・コロケ・フライドポテト・レタスとベーコンの油炒め・昆布ちりめんの大根おろし和え	チキンカレー・福神漬・春雨スープ・ゆで卵と白菜の梅和え・くるみジャコ・バナナヨーグルト	塩ラーメン(卵・のり)・おにぎり・里芋・さつま芋煮物・キュウリ梅酢和え・漬物
夕	ご飯・味噌汁・チカの花びら・冷奴・漬物・ガンモとフキの煮物・葡萄	ご飯・味噌汁・焼魚(サバ他)・豚もも豆腐巻き野菜煮・漬物・ミニトマト	ご飯・味噌汁・秋刀魚化粕焼・漬物・大根煮物・梅ドレッシングサラダ	ご飯・つみれ汁・漬物・玉ねぎとエビのかき揚げ・さつま芋ごま揚げ・芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁・里芋煮ころがし・天カマとカブの味噌煮・キュウリ・ワカメ・みかんの酢物・豚肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・豆腐の豚ひき肉あんかけ・カブと厚揚げの炒め物・水菜と玉ねぎのゴマサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草天カマ卵とし・豚生姜焼き・野菜炒め・宗八焼
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・豚肉白菜酒蒸し・さつま芋甘露煮・トマト・キュウリ・佃煮・たくあん・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・肉じゃが・昆布巻き・長ネギ入り卵焼き・葡萄・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ・天カマ卵とし・オクラ納豆・焼茄子・サラダ・柿・葡萄	ご飯・味噌汁・ミートボール・スクランブルエッグ・ツナサラダ・煮豆・漬物・牛乳	雑炊・味噌汁・カボチャ団子甘ダレ・山菜と天カマ煮物・さつま芋のサラダ・シウマイ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま柳川風・里芋・天ぷら・人参の煮物・りんご煮・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマとキノコの卵とし・肉じゃが・納豆・フルーツ・牛乳
昼	あんかけ炒飯・味噌汁・チンジャオロース・焼魚・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・大根煮物・ほうれん草ゴマ和え・柿	二色丼・味噌汁・イカ大根煮・サラダ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鳥唐揚げ(付ポテト他)・カボチャ煮・ほうれん草なめ苺和え・フルーツヨーグルト	カレーライス・味噌汁・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ・カボチャサラダ・エビのあんかけ炒め・葡萄	ご飯・味噌汁・八宝菜・ジャーマンポテト・三色豆・昆布巻き・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・うどん入りすき焼き・豚キムチ・野菜サラダ	ご飯・たち汁・天津・焼鮭・フキ・蕨・天カマ煮・ポテトサラダ(みかん入り)	ご飯・味噌汁・鮭チャンちゃん焼・茄子と鳥肉のマヨチリ・もやし梅和え	ご飯・味噌汁・焼魚・チンゲン菜とエビのあんかけ・舞茸と豆腐の卵とし・柿	ご飯・味噌汁・鮭ミニエール・切干大根とひじきの煮物・水餃子・柿	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・野菜炒め・グリーンサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・焼魚・餃子・漬物・メンマとピーマン炒め・フルーツ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・キンピラゴボウ・大根豆腐煮・ほうれん草とミックスベジタブル卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ポテトサラダ・カレーコロケ・シウマイ・フルーツ・牛乳	おじや・味噌汁・鳥肉白菜の甘酢あんかけ・かに玉・風・煮豆・牛乳	しらすご飯・味噌汁・白菜のクリーム煮・芋と天カマのきんぴら風・鳥肉とソーセージ炒め・鳥ひき肉のホイル蒸しあんかけ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ・竹輪・茸の煮物・おふくろ煮・煮豆・たくあん・桃缶入りフルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(鶏肉・里芋・ニンジン他)・卵焼き・ウインナー・ミニハンバーグ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・煮豆・きんぴらごぼう豚肉巻き・大根人参天カマ煮物・なます(柿入り)・牛乳
昼	混ぜご飯・味噌汁・野菜サラダ・海鮮焼きそば・茄子煮浸し・漬物	ご飯・そうめん汁・フキ煮物・鳥ももの生姜焼き・キュウリとおかか梅和え・煮豆	ご飯・ほうれん草と卵のスープ・ホッケ焼・水菜のトピッコ和え・大根竹輪煮物・じゃが芋ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・茄子の揚げ浸し・白菜と豚肉の重ね蒸し	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ブロッコリーとカボチャのサラダ風・豆腐とさつま揚げとニラの煮物	ご飯・味噌汁・鮭フライ(タルタルソース)・芋と天ぷら煮物・キュウリとなめ苺和え物・みかん	ご飯・味噌汁・お好み焼き・もやし・ピーマン・ハムのお浸し・マカロニ玉ねぎケチャップ炒め・柿
夕	ご飯・けんちん汁・鳥つくね焼・サンマ塩焼き(付大根おろし)・ハムキャベツ炒め・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・天カマ大根煮・しば漬・芋とキャベツの味噌炒め	ご飯・味噌汁・エビフライ・温キャベツ・子とえ・カボチャ煮物・みかん	ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・マカロニサラダ・焼鮭(付大根おろし)・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のトピッコ和え・ホッケ焼	ご飯・味噌汁・天津・カボチャと柿のサラダ・キャベツ天カマ炒め煮・ザンギ甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・つば鯛焼・ホワイトアスパラサラダ・肉団子甘酢あんかけ・漬物
	26	27	28	29	30	31	
朝	炊き込みご飯・夕汁汁・高野豆腐挟み煮・カボチャ煮・白菜豚肉酒蒸し・ししゃも焼・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・レタスひき肉炒め・シソ入り納豆・芋煮(天カマ入り)・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌煮・ミニオムレツ・トマト・さつま芋甘煮・春雨酢物・ほうれん草なめ苺和え・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・きんぴらセロリ・キャベツ天カマ炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥肉と茄子炒め・マカロニトマト煮・シシャモ・里芋ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ササミ春雨ハーブサラダ・茄子の味噌ひき肉挟み焼・煮豆・柿	
昼	カレーライス・ワカメスープ・漬物・フルーツ・茄子とピーマン味噌炒め	豆ご飯・味噌汁・塩つば鯛焼・春雨サラダ・鳥肉と大根の煮物・さつま芋甘露煮	ご飯・茸汁・豚肉大根煮物(半熟卵添え)・フキと竹の子炒め煮・キュウリ梅和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・茄子豚肉巻き(付大根おろし)・揚げ出し豆腐・黒豆	赤飯・ソーメン汁・中華丼風・焼鮭・なます・柿・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・宗八唐揚げ・焼うどん・きんぴらごぼう	
夕	ご飯・味噌汁・黒豆・麻婆茄子春雨・赤魚粕焼・キャベツ天カマ煮物	ご飯・味噌汁・玉ねぎと桜エビのかき揚げ・もやしお浸し・漬物・野菜とひき肉炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鳥肉卵とし・さつま芋煮・豆腐わさび醤油和え	ご飯・うどん汁・ピーマン肉詰め・鳥肉と野菜の中華炒め・ほうれん草炒め・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・焼魚・フルーツサラダ・ハンペンと揚げ・天カマ味噌煮・豚ひき豆腐・白滝のすき焼き風	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・おふくろ煮・茄子とほうれん草卵とし・昆布佃煮	