

グループホームアウル 10月 献立表
アウルI

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・南瓜と人参の煮物・白菜と揚げと海苔の和え物・ゴマ昆布・煮豆	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・竹輪とフキの炒め物・もやしの梅味噌和え・ささぎのゴマ和え・ナムルのサラダ・冷奴イクラのせ
昼						ご飯・クリームシチュー・煮卵・ブロッコリーとトマトのサラダ・城下漬・もずく・水菜の酢の物・牛乳ゼリー・フルーツ	梅混込おにぎり・味噌汁・鶏生姜焼き(ブロッコリー添)・サーモンマリネサラダ・きのこのおろし和え・フルーツ&チェリー
夕						ご飯・味噌汁・ミートボールのトマト煮・ゴボウと人参と天カマの炒め物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き(トマトと水菜添)・えのきと胡瓜の酢の物・ベッタラ漬
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・サーモンのフライタルタルソース・ケチャップ味のジャーマンポテト・大根とワカメのサラダ・フルーツ入ヨーグル	舞茸ご飯・納豆汁・白菜の紫蘇の実和え・さつま芋のレモン煮・インゲンとカニカマ入だし巻き玉子・三色ゼリー	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・ほうれん草のゴマ和え・昆布巻・さつま芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・目玉焼・野菜サラダ・チキンナゲット・煮豆	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・チーズポテトのベーコン巻・水菜とミニトマトのシーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・椎茸とウインナーのバターソテー・ほうれん草のトビッコ和え・生揚げとゴボウとかぶの煮物・柿のノーゲルト和え	ご飯・すり身汁・大根と天カマの煮物・すじこ・ハーブ鶏サラダ・いんげんとソーセージの炒め物・柿とバナナのヨーグルト和
昼	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・ほうれん草のしらす和え・尻滝・黄桃	稲荷寿司・そうめん汁・海老と茄子と南瓜の天ぷら	きのこのおこわ・すり身汁・餃子・ほうれん草の小女子和え・南瓜サラダ・黄桃	ご飯・味噌汁・トマト煮込みのハンバーグ・(ブロッコリー・ポテト添)きのこのおろし和え・中華揚げの春雨サラダ	梅菜蘇おにぎり・味噌汁・チンジャオロース・さつま芋の天ぷら・大根と蓮根と里芋の煮物	ご飯・味噌汁・ヒレカツ(キャベツ・人参・トマト添)・里芋の煮物・玉子豆腐(イクラのせ)	カレーソバ・ワカメと胡瓜とオホーツクの酢の物・南瓜の甘露煮・胡瓜の粕漬け
夕	ご飯・味噌汁・ベーコンともやしとキャベツの蒸し煮・焼ほっけ・中華春雨サラダ	ご飯・玉子と玉ねぎのコンソメスープ・豆腐ハンバーグ・中華サラダ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・八宝菜・コロッケ・キャベツとブチトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼・茄子とピーマンの揚げ浸し・里芋といんげんのひき肉煮・ワイン漬たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・サーモンマリネ・豆いかと大根と白滝の煮物・あんの甘漬	ご飯・豚汁・塩だれたらの焼物・ほうれん草と竹輪のトビッコ和え・ワイン漬たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンのひき肉炒めトビッコと胡瓜の和え物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	鮭ご飯・味噌汁・ニラとしめじの豚肉炒め・紫蘇の実入納豆・フキと天カマの炒め煮	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・きんぴらごぼう・チーズオムレツ・シャベ	ご飯・味噌汁・鮭の野菜あんかけ・ウインナー入スクランブルエッグ・煮豆	ワカメしらすご飯・味噌汁・豆腐としめじのバター玉子・南瓜の甘露煮あんかけ・ほうれん草のなめ茸和え・バナナ牛乳ゼリー	ご飯・味噌汁・切干大根・白菜と海苔のボン酢和え・紅じゃこ・たらこ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・おくら納豆・マカロニ・サラダ・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼トラウトサーモン・煮豆・昆布の佃煮
昼	きのこのおろしバスタ・フライドポテト・ブロッコリーと玉子とハムのサラダ・フルーツヨーグルト	他人丼・味噌汁・スパゲティサラダ・海老焼売・胡瓜の粕漬とかぶの浅漬	カレーライス・玉子スープ・チキンとブロッコリーのグリーンサラダ・柿ヨーグルト	きのこのうどん・ツナサラダ・大芋芋・もやしとピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・トマトのツナベーコンサラダ・おでん・フルーツヨーグルト	茄子のミートスパゲティ・ほうれん草とミックスベジタブルのバターソテー・から揚げ・梅菜蘇おにぎり・スープ・フルーチェ	三色丼・味噌汁・海鮮麻婆春雨・もやしとピーマンのナムル・リンゴヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・ポテサラハンバーグ・水菜とトマトのスパゲティサラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼(キャベツ添)・生たらこ・白滝の煮物・じゃが芋の塩煮	ご飯・味噌汁・たらのムニエル(ブロッコリー添)・竹の子とひじきと鯖魚の煮物・胡瓜の粕漬	ご飯・豚汁・ハムカツ(トマト・パセリ添)・えのきと胡瓜の酢の物・たくあん	中華丼・味噌汁・煮豆・ワインたくあん・胡瓜の粕漬	ご飯・すり身汁・銀カレイみりん漬焼き・ほうれん草のシーチキン和え・里芋のそぼろ煮・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・鶏肉とじゃが芋のガーリック炒め・大根と人参と天カマの煮物・胡瓜とワカメとえのきの酢の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・きんぴらポテト・ゆで玉子サラダ・フルーツ入りすりおろしリンゴ	ご飯・味噌汁・たらの粕漬焼・大根おろし・ほうれん草のゴマ和え・茄子の揚げ浸し・胡瓜の漬物・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と天カマの煮物・白菜のなめ茸和え・昆布巻・海老佃煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・うにくらげ・カニクリームコロッケ・春菊ともやしとカニカマの中華和え	ご飯・味噌汁・鮭の照焼・蓮根と天カマと竹輪とナールの煮物・長芋入納豆・さつま芋の甘露煮・ワイン漬	ご飯・味噌汁・ニラと舞茸ともやしの玉子とじ・ふきと竹の子と天カマの煮物・三色ゼリー・城下漬	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と鶏のささみの煮物・きんぴらごぼう・南瓜サラダ
昼	肉そば・茄子と団子の甘酢和え・豚しゃぶサラダ・りんご	ご飯・コンソメスープ・豚キムチ・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・茄子とピーマンの味噌炒め・城下漬・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・八宝菜・きのこのおろし和え・さつま芋の甘露煮・柿とバナナ	刻み梅ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻・ペンネのトマト炒め・サーモンマリネ・サラダ・パインとリンゴ	スパゲティミートソース・ポトフ・大根とブロッコリーとトマトのサラダ・バナナとみかんのフルーチェ	カレーライス・きのこと白菜のスープ・もやしとピーマンのナムル・胡瓜とカニカマのマヨネーズ和え・オレンジゼリー
夕	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・和風サラダ・大根とナルトの煮物	ご飯・味噌汁・干ホッケ焼・漬物・ジャーマンポテト・茄子とピーマンの揚げ浸し	ご飯・味噌汁・海老のチリソース煮・玉子豆腐・長芋とトマトの酢物・ブルーベリーと苺のゼリー	ご飯・味噌汁・鶏肉と人参の竹の子の甘露煮・ほうれん草の白和え・ゴボウサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼宋八・大根と人参の和え物・漬物	チキンカツ丼・味噌汁・きのこ野菜入あんかけ水餃子・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・和風きのこハンバーグ・マカロニサラダ・もやしとベーコンの中華炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・野菜炒めカレー風味・ほうれん草と竹輪の玉子とじ	ご飯・味噌汁・おろし納豆・きくらげと椎茸と白滝の炒め煮・大根の煮物・ちりめんじゃこ	ご飯・味噌汁・天カマと人参とさつま芋の煮物・水菜と竹輪のシーチキンサラダ・ニラ入玉子焼・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜と里芋のそぼろ煮・茄子とピーマンの味噌炒め・さつま芋甘露煮・漬物	ご飯・味噌汁・えのきのゴマ昆布和え・胡瓜とツナのサラダ・キャベツ入スクランブルエッグ・ウインナーとマカロニ炒め	ご飯・味噌汁・納豆・大根と人参と天カマの煮物・胡瓜と玉ねぎとオホーツクの酢の物・フルーツ入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・しいたけとひじきの炒め煮・茄子とナルトのなめ茸和え・煮豆・漬物
昼	枝豆ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・キスの天ぷら・たくあん・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・小松菜のたらこサラダ・海鮮春雨・パインとピーチ	ご飯・豚汁・さんま煮付・ほうれん草のゴマ和え・べったら漬・柿	稲荷寿司・そうめん汁・大根と里芋の煮物・ワカメと胡瓜の酢の物・バナナ	きのこのうどん・中華サラダ・野菜の玉子とじ・ゴマ豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・白菜の梅おほかた和え・サーモンのサラダ・柿	ご飯・味噌汁・チンジャオロース風炒め物・里芋と鶏肉と高野豆腐の煮物・春菊のゴマ和え・紅じゃこ
夕	ハンバーグ入キーマカレー・シーフードと玉子のスープ・レタスとシーチキンのおろしサラダ・チキンナゲット	ご飯・味噌汁・鮭のチャンパン焼・長芋と胡瓜の酢の物・たくあん	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・フルーツカクテル	ご飯・すり身汁・焼ほっけ・白滝とひじきの子和え・舞茸とニラの玉子とじ・たくあん	ご飯・味噌汁・海老とミートボールのトマト煮・豆腐と野菜の炒り煮・焼ほっけ・鯛・べったら漬	鮭の炊き込みご飯・すり身汁・シュリンプサラダ・ふろふき大根の海老あんかけ	ご飯・味噌汁・えのきと玉子のスープ・海老とはんぺんの餃子・うずら豆煮・ニラの玉子とじ・たくあん
	31						
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・しいたけとひじきの炒め煮・茄子となるとのなめ茸和え・煮豆・漬物						
昼	海老とベーコンのクリームバスタ・トマトと海老と水菜のサラダ・野菜たっぷりスープ・コロッケ・フライドポテト・さつま芋チップ						
夕	ご飯・味噌汁・焼宋八カレー・厚揚げとささげのシーチキン煮・ハンパンジーサラダ						