

グループホームアウル 10月 献立表  
アウルⅡ

	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・目玉焼・さつま芋・さんま蒲焼・ミートボール・洋梨・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・焼鮭・玉子焼き・ひじきの煮物・南瓜の煮物・わかさぎの甘露煮・牛乳	
昼						ご飯・味噌汁・野菜サラダ・鶏ゴボウ・豚キムチ春雨・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・芋と人参と鶏肉の煮物・鶏そぼろ煮・フルーツ	
夕						ご飯・味噌汁・お好み焼・チンジャオロース・サンマの塩焼・白菜のお浸し	ご飯・豚汁・きのこのおろし和え・ささぎと芋の煮物・オムレツ(プロッコリー添)	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	ご飯・味噌汁・四川風玉子焼・煮豆・焼紅鮭・さつま芋の煮物・あんかけミートボール・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの天カマ炒め・紫蘇入納豆・煮豆・じゃが芋とふきと竹輪の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブルとほうれん草のソテー・もやしとベーコンの玉子とじ・野菜入りミートボール・牛乳・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・天カマ・目玉焼・ペンネのケチャップ炒め・ほうれん草のツナ和え	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・生姜焼き・昆布巻・さつま芋・鯖の味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・焼ほっけ・鶏肉と茄子のマスタード炒め・ツナと水菜のサラダ・牛乳・柿	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜煮・焼鮭・納豆・ベーコン・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・豚の生姜焼き・温キャベツの鯉節和え・ミートオムレツ・里芋の煮物
昼	ご飯・味噌汁・焼魚・野菜巾着・茄子の肉味噌炒め・野菜のドレッシング和え	ご飯・味噌汁・鶏つくね煮・マカロニサラダ・長芋のなめ煮和え	ご飯・クリームシチュー・スパゲティナポリタン・ハムカツ・大根とミニトマトのサラダ・フルーツポンチ	うどん・稲荷寿司・漬物・肉じゃが・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・南瓜サラダ・フライドポテト・胡瓜ともずくの酢の物	きのことうどん・おにぎり・八宝菜・スモークサーモンサラダ・さつま芋の天ぷら	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・豚の生姜焼き・温キャベツの鯉節和え・ミートオムレツ・里芋の煮物	
夕	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツ・エリンギと天カマのそぼろあん・南瓜の煮付	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・さつま芋煮・鶏ひき肉とゴボウの生姜煮	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きのこの中華炒め・コーンバター	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・きのこの中華炒め・コーンバター	親子丼・味噌汁・野菜炒め・プロッコリーとゆで卵のサラダ・大根としらすの和え物	ご飯・味噌汁・コロッケ・ポテトフライチーズ蒸し・ラーメンサラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・タラの粕漬け・金平ゴボウ・豆いかにのじゃが芋・フルーツサラダ・さつま芋甘煮・柿	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	ご飯・味噌汁・モーニングスープのきのこ炒め・ポテトサラダ・竹の子煮・焼ベーコン・煮豆・梨	ご飯・味噌汁・たらのムニエル・だし巻き玉子・焼ウインナー・わかさぎの佃煮・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこんぶ・スクランブルエッグ・ほうれん草のツナ和え・炙りチキン・鶏ひき肉とじゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・玉子焼・南瓜甘煮・煮豆・ソーセージ炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・生姜焼・ウインナー・佃煮・切干大根	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め煮・揚げと白滝と竹の子の煮物・オクラ納豆・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・海老焼売・ほうれん草のトピッコ和え・ミックスベジタブルソテー・バナナヨーグルト	
昼	ご飯・味噌汁・胡瓜とアラスカの酢の物・さつま芋煮・根菜と豆類の天カマ煮・玉子豆腐のあんかけ・バナナとさくらんぼ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・チャンチャン焼・野菜とマトのサラダ	カレーライス・玉子スープ・生野菜サラダ・柿のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・水菜と竹の子の塩あんかけ・さつま芋の甘煮・きのこ豆腐のうま煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カツとササミのフライ・きんぴらごぼろ・さつま芋煮・レタスとトマト	ご飯・味噌汁・海老と南瓜と長芋の天ぷら・マカロニサラダ・鶏肉と里芋といんげんの煮物・漬物・りんご	炒飯・きのこスープ・海老チリ・胡瓜の酢の物・肉じゃが・フルーツヨーグルト	
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・焼ほっけ・水菜のシーチキンサラダ・麻婆豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・さんまの生姜焼・白滝のタコ和え・玉ねぎと竹輪の玉子とじ	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・味噌おでん・いかじゃが・胡瓜のトピッコ和え・ゴマ豆腐の山芋和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼つ鍋・麻婆豆腐・ほうれん草とトピッコと三つ葉のポン酢和え・トマト	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぶのとプロッコリーの煮物・サーモンマリネ・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・南瓜とさつま芋の煮物・もやしとハムのサラダ	ご飯・豚汁・ピーマンの肉詰・さんまの糠漬け焼き・里芋の煮物・漬物・トマト	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	ご飯・味噌汁・鶏つくね・焼ほっけ・ソーセージとピーマンのカレー炒め・切干大根・オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草の彩り巻き・焼紅鮭・煮豆・大根と人参の煮物・トマト	ご飯・味噌汁・焼さんま・きんぴらごぼろ・ミニハンバーグ・スクランブルエッグ・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼・里芋煮・ふきと人参のピリ辛煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐と揚げの煮物・豚肉入野菜炒め・しその実海苔納豆・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・きのこベーコンの中華炒め・かにクリームコロッケ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・キスの焼き物・ハムカツ・煮豆・ゴボウサラダ・牛乳	
昼	ミートスパゲティ・おにぎり・きのこスープ・ハムサラダ・揚げとインゲンの煮物・リンゴ煮	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・キャベツの油炒め・茄子とプロッコリーのカニカマあんかけ・海老佃煮	ご飯・味噌汁・油淋鶏・ポテトマカロニ・ほうれん草ときのことミックスベジタブルの炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・海老マヨ・煮豆・麻婆茄子・胡瓜ときさみの中華サラダ・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・トマト・銀がれいのミリン焼き・白菜のお浸し・鶏肉と天カマと竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根とカニカマのゴマだれサラダ・春菊のゴマ和え・里芋と人参と蓮根とゴボウの煮物	カレーライス・きのこスープ・スパゲティサラダ・ウインナーとピーマンの炒め物・冷奴・フルーツヨーグルト	
夕	海老重・味噌汁・南瓜煮・煮豆・さつま芋のどろみおろし・わかめとイカとネギの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・海鮮塩春雨・もやしの味噌炒め・肉じゃが・胡瓜の漬物・くるみじゃこ佃煮	ご飯・すり身汁・銀タラ味付け焼・八宝菜・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・筑前煮・茄子とオクラの煮浸し・南瓜甘煮あんかけ・さんまおろし・柿とバナナ	海老丼・味噌汁・筑前煮・スパゲティサラダ・柿	ご飯・味噌汁・すき焼き・なま酔・鯖とキャベツの味噌炒め・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル・ナムル・きのこニラのあんかけ	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼・サラダ・ミートボール・里芋と竹輪の煮物・ブルーチーズ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・煮豆・だし巻き玉子・ほうれん草のゴマ和え・牛乳	ご飯・なめこ汁・豚肉と大根と天カマ煮・野菜とベーコンの中華煮・南瓜煮・バナナのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・ニラときのことバター炒め・焼鮭・昆布おおか・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・ミートボール・ほうれん草のツナ和え・ミックスベジタブル・パインヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・里芋ときさつま芋となるとの煮物・焼売・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鮭・ハム・スパゲティサラダ・小町巻・牛乳	
昼	ご飯・煮こみうどん・焼魚・鶏のから揚げ・きのこのおろし和え・もやしとピーマンの炒め煮・柿	ご飯・味噌汁・肉じゃが・海鮮塩春雨・キムチとチーズの炒め物	ご飯・水餃子・コーンクリームコロッケ・プロッコリーと豚肉のんにく味噌炒め・豆腐とわかめのサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・煮豆・ゴボウサラダ・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・とんかつ・玉子サラダレタス添・筑前煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミートボールのチーズ焼・春菊のゴマ和え・ゴボウサラダ・みつ豆	生寿司・そうめん・南瓜煮・うずら卵煮・ミートボール・ハムとトマトのサラダ・柿	
夕	梅わかめご飯・ポトフ・南瓜甘煮・白菜の豚肉はさみ蒸し・里芋のうま煮・ペンネ・みかんサラダ	ご飯・味噌汁・さんまの塩焼・玉ねぎの玉子とじ・さつま芋煮・子とえ・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・小松菜ときこの玉子とじ・エビチリ・昆布巻・じゃこの佃煮	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル・胡瓜の酢の物・じゃが芋とひき肉の煮物・漬物	ご飯・すり身汁・焼ほっけ・白滝のたらこ和え・インゲンのゴマ和え	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツ・餃子・煮豆・竹の子とふきの煮物・胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・豚シンギスカン・茄子とエリンギの炒め煮・さつま芋の甘露煮	
	31							
朝	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉と天カマの煮物・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・なめ茸海苔納豆・煮豆・牛乳							
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・鶏ひき肉のつくね煮・芋とはんぺんの煮物・パインアップル							
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼宋八・すき焼き豆腐・ほうれん草のトピッコ和え・佃煮							