

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	3	4	5
朝			ご飯・きのこ汁・まぐろの味醂漬焼・天かまとふきの炒め煮・中華サラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・じゃが芋焼き・厚揚げ煮	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・白菜とはんぺんの梅肉和え・だし巻き玉子・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・胡桃白じゃこ・オクラ納豆・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナ	ご飯・味噌汁・納豆・大根サラダ・茄子焼・天かま煮
昼			カレーライス・玉子・マカロニサラダ・カクテルフルーツ	きのこおろしそば・漬物・豆腐・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・和風煮込ハンバーグ・たくあん入ポテトサラダ・いんげんの胡麻和え・茄子とピーマンとブロッコリーの炒め物	カレーライス・水菜サラダ・南瓜甘煮・トロピカルフルーツ	サーモンの漬け丼・キノコのお吸い物・南瓜の煮物・筑前煮・フルーツ入り牛乳寒天
夕			豚丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・たくあん・梨	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼宗八かき・ラーメンサラダ・梨	ご飯・クリームシチュー・ほっけの味醂焼・ひじき煮・たくあん	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・天かまと白滝と根菜のサラダ・きんぴらごぼう・たくあん・柿	ご飯・すり身汁・梅肉鶏焼・(玉ねぎソテー添)・もやしのナムル・たくあん
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・マカロニカルボナーラ・水菜とトマトと玉ねぎのチキンサラダ・たらの甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜の酒蒸し・オムレツ・茄子のつけもの・里芋の煮つけがし	ご飯・味噌汁・煮玉子・しらす入納豆・ほうれん草の胡麻和え・ペンネの明太子和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ひじきの炒め煮・オクラと胡瓜のなめ茸和え・マンゴープリンと梨	ご飯・味噌汁・焼さんま・天ぷら(ピーマン・椎茸・さつま芋)・胡瓜とワカメの酢の物・バナナ入ストロベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・ふきと天かまの煮物・ジャーマンポテト・コーンと玉子のツナサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・納豆・茄子漬・芋煮
昼	具だくさんうどん・鮭とワカメの俵にぎり・みかんとバナナのヨーグルト和え・中華サラダ	キーマカレー・玉子とらのお吸い物・キャベツとツナの和え物・フルーツ	天丼(南瓜・茄子・ピーマン・シーフードかき揚げ)・味噌汁・春雨サラダ・白菜のお浸し・ぶどう	カレーライス・スープ・煎り玉子・ほうれん草とハムとコーンのサラダ	ご飯・味噌汁・ピカタ・納豆とたくあんの和え物・桃とみかん缶	ご飯・味噌汁・南瓜の煮つけ・ハンバーグ・コールスローサラダ・漬物・フルーツ缶	混ぜ込み稲荷ご飯・うどん・胡瓜とワカメの三杯酢・フルーツ杏仁
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ひじきの煮物・かに玉・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・筑前煮・たくあん・ほうれん草としらすの和え物	ご飯・味噌汁・鶏ザンギのみぞれ煮(椎茸・えのき入)・ポテトサラダ・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・鶏ザンギ・漬物・揚げ天かまの煮物・プリンアラモード	ご飯・味噌汁・焼餃子・牛蒡サラダ・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・ハムサラダ・かぶ漬	ご飯・鮭シチュー・豚の生姜焼き(ブロッコリー・ミニトマト添)・大根サラダ・ワイン漬たくあん
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・秋刀魚の柳川風・いんげんの胡麻和え・がんと人参と白滝と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・炒め納豆・白菜と胡瓜のなめ茸和え・梨	ご飯・味噌汁・山菜の煮物・しめじとたらこマカロニのバター炒め・茄子と青梗菜の味噌炒め	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・紫蘇の実のせ・ほうれん草のなめ茸和え・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・一夜干しほっけ焼・たらこ・大根と紅生姜天ぷらの煮物・バナナホイップクリーム	ご飯・味噌汁・煮豆・ミートボールのスクランブルエッグ和え・エリンギと白菜のマヨ炒め	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・ひじきの炒め煮・大根の煮物・オクラと大根の和え物・漬物
昼	カレーライス・きのこのバター炒め・キャベツとトマトのサラダ・スープ	ご飯・味噌汁・ニラ玉・コロッケ・マカロニサラダ	肉野菜うどん・ほうれん草の胡麻和え・漬物・煮豆	ご飯・水餃子スープ・秋刀魚の蒲焼・茄子の漬物・だし巻き玉子	うどん・鮭とワカメのおにぎり・胡瓜とワカメとハムの酢の物・煮物	ご飯・シチュー・鯖のみりん漬焼・ニラともやしの胡麻和え・茄子の漬物・青紫蘇の実	カルボナーラ・豚肉と白菜のスープ・鶏肉と海老のサラダ・練乳フルーツ
夕	三色丼・きのこ汁・水菜とオクラの和風サラダ・筑前煮	チキンタルタル丼・味噌汁・なま酢・たくあん・フルーツあんみつ	ご飯・具だくさん味噌汁・酢豚・子とえ	牛丼・味噌汁・南瓜のサラダ・いんげん竹輪のピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・とんかつ(キャベツ・トマト添)・野菜サラダ	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンの挽肉炒め・春雨サラダ	ご飯・豚汁・エビチリ・ひじき煮・春菊の胡麻和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・高野豆腐炒め・茄子焼・シーチキンサラダ・心太	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・牛蒡の肉巻き・じゃが芋とベーコンの炒め物・煮りんご	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・炒め納豆・芋まんじゅう	ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮付け・ほうれん草の玉子とじ・粉ふきいも・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭の生姜焼・もやしの梅サラダ・厚焼き玉子	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・大根煮・納豆・白菜酒蒸し	ご飯・味噌汁・なま酢・春菊の胡麻和え・ベーコンと玉ねぎと椎茸の炒め物・茄子の味噌炒め
昼	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・白菜・焼売白湯風・秋刀魚甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・ピカタ(ほうれん草・人参・バターソース添)・ポテトサラダ・ふろふき大根	カレーライス・コンソメスープ・カニクリームコロッケ(キャベツ添)・黄桃ヨーグルト	ラーメン・焼売の野菜あんかけ・白菜と大根の浅漬け・みかんゼリー	すり身ときこのハンバーグ・大学芋・海老サラダ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・きんぴらごぼう・目抜き西京漬・白菜梅肉和え	親子丼・味噌汁・粉ふき芋・ふきと人参とナルトの煮物・柿とぶどう
夕	ご飯・味噌汁・和風ロールキャベツ・ほうれん草と玉子の炒め物・大学芋	ご飯・味噌汁・焼カレイのあんかけ・南瓜煮・ワサビ菜とゆで玉子のベーコンサラダ	舞茸ご飯・つみれ汁・マカロニサラダ・一夜干しほっけ焼・小松菜と油あげの煮浸し	ご飯・味噌汁・もやしのサラダ・鶏肉の豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮付け・筑前煮・菠薐草の白和え	三色丼・味噌汁・ナムル・おろししらす和え	五日御飯・味噌汁・おでん(大根・玉子・がんも・すり身)・ワカメと玉ねぎと海老の酢の物・茄子の漬物・梅干
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・山菜納豆・チーズミートボール・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの玉子炒め・大根と竹輪の味噌煮・里芋の煮つけがし	ごはん・味噌汁・納豆・きんぴらごぼう・南瓜の豚挽肉あんかけ・スパゲティナポリタン風	ご飯・味噌汁・茄子炒め・ほうれん草の煮浸し・南瓜煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・銀がれいのみりん焼・大根と胡瓜の梅肉和え・味噌おでん		
昼	チキンカレー・コンソメスープ・マカロニサラダ・みかんヨーグルト	海老のトマトソースパスタ・玉子とワカメのコンソメスープ・さつま芋のサラダ・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のにんにく生姜焼・山菜と大根の煮物・茄子とピーマンの揚げ浸し・柿	和風パスタ・小松菜と竹の子のスープ・ポテトサラダ・パインと白桃	五目稲荷寿司・煮込みうどん・春菊の白和え・たくあん		
夕	ご飯・味噌汁・から揚げ・きのこピーマンのホワイトソース煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・スパゲティサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・煮りんご	天丼・シーチキンサラダ・お吸い物	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・胡瓜と水菜のツナサラダ	豚丼・味噌汁・白菜と竹の子の中華風あんかけ・南瓜甘煮・みかん		