

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・味噌汁・鶏肉とキャベツの炒め物・焼売・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖味噌漬焼・ほうれん草のなめ茸和え・ベーコンとバジル入スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・焼鮭・だし巻き玉子・漬物・胡瓜と大根の梅肉和え	ご飯・味噌汁・挽肉入りオムレツ・南瓜の茶巾・白菜のうまみ昆布和え	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの鶏そぼろ味噌炒め・煮豆・南瓜の煮物
昼			ご飯・味噌汁・赤魚煮付け・ポテトサラダ・パン	ご飯・味噌汁・鮭のチャンチャン焼・ポテトサラダ・ほうれん草の白和え・しば漬	カレーライス・コンソメスープ・スパサラダ・キウイフルーツ	焼そば・スープ・おにぎり・みかんとキウイ	石狩鍋・おにぎり
夕			メンチカツ丼・味噌汁・胡瓜とトマトとシーチキンサラダ・たくあん	ご飯・そうめん汁・海老と鱈のおろしあんかけ・和風サラダ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・秋刀魚の金平巻き・ニラとキャベツのチヂミ・煮豆・胡瓜の漬物	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・キャベツと人参のシーザーサラダ・けずり節昆布・桃とみかん	稲荷寿司・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・茄子と豚肉の炒め煮・切干大根煮
	6	7	8	9	10	11	12
朝	栗ご飯・味噌汁・大根の煮物・ベーコン入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・水菜サラダ・茄子焼・たくあん・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鯖・南瓜煮・落と天かまの炒め物・チャーシューと玉ねぎと椎茸の炒め物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・ウインナー焼・煮物・ぶどう	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し・大根と人参の挽肉煮・りんご	サンドイッチ(玉子・ハム・胡瓜・トマト・生クリーム・みかん)・クリームシチュー・南瓜の茶巾・アイスクリームウエハース添え	ご飯・味噌汁・うにくらげ・焼そば・桃ヨーグルト
昼	カレーライス・フルーツポンチ・塩サラダ	お好み焼・玉子スープ・玉子豆腐	うどん・なま酢・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・味噌汁・水菜のサラダ・梨	牛丼・味噌汁・漬物・白桃とみかん	ご飯・コンソメスープ・餃子・春雨サラダ・南瓜甘煮	パスタ・トマトスープ・生ハムサラダ
夕	親子丼・味噌汁・ハムキャベツ炒め・漬物	ご飯・すり身汁・つぼ鯛焼・マカロニサラダ・ひじきと豚の炒め煮・りんご	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・ブロッコリーとハムのサラダ	稲荷寿司・石狩鍋・南瓜煮・ほうれん草の胡麻和え・柿	ご飯・味噌汁・宗八カレイ焼・煮しめ・マカロニサラダ	ご飯・よせ鍋・たくあん・黄桃	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・さつま芋・ソーセージ・大和芋・紫蘇・椎茸)・胡瓜の浅漬
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・ベーコン・玉子豆腐・紅じゃこ・ブナピーとねぎと豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・ハムサラダ・かすべ・なめ茸・トロピカルヨーグルト	五目釜飯・味噌汁・大根と人参と豚肉の煮物・若布と胡瓜の酢の物・けずり節昆布	炊き込みご飯・味噌汁・ベーコン入り厚焼き玉子・ササミサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のチーズ焼・漬物・煮豆	若布ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・スクランブルエッグ・煮豆・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮・若布サラダ・桃ヨーグルト
昼	塩チャーシュー麺・おにぎり	カレーライス・スープ・和風サラダ	ご飯・シチー・ハンバーグ(ブロッコリー添え)・めんたいこマカロニサラダ・煮りんご	ドライカレー・白菜とベーコンのスープ・スイートポテト・カクテルフルーツ	鶏天丼・味噌汁・落と天かまの炒め物・漬物・りんご	お弁当(親子丼)・味噌汁	牛丼・味噌汁・ブロッコリーと玉子のサラダ・煮りんご
夕	ご飯・鮭シチュー・豚の生姜焼き(ミニトマト添)・水菜のサラダ・マカロニのめんたいこ和え	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・ほうれん草の胡麻和え・麻婆豆腐	牛丼・味噌汁・天かまとひじきの炒め煮	ご飯・味噌汁・赤魚煮付け・切干大根と助子煮・麻婆豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・小松菜の胡麻和え・回鍋肉・マンゴー	中華丼・味噌汁・ナルトと胡瓜の酢味噌和え	ご飯・鮭汁・鶏のから揚げ・煮物・胡瓜とえのきのサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・豚肉とじゃが芋の煮物・なめ茸と小松菜の和え物・煮豆・天かまと大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・塩鯖チャンチャン焼・ほうれん草のなめ茸和え・ベーコン入りスクランブルエッグ・煮豆	鮭ご飯・味噌汁・うま煮・みかん・煮豆・挽肉入り玉子焼き	きのこ釜飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・煮豆・白桃	ご飯・味噌汁・水菜サラダ・南瓜煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・芋と竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・胡瓜と長いもの梅かつお和え・煮りんご
昼	和風きのこパスタ・南瓜スープ・挽肉とキャベツと豆腐の味噌煮・りんごシャーベット	カレーライス・若布スープ・キャベツとベーコンとマカロニのサラダ・りんご	醤油ラーメン・おにぎり・南瓜甘煮・小松菜とオホーツクの胡麻和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・水菜と胡瓜とトマトのサラダ・柿	オムライス・ポトフ・ササミと胡瓜のサラダ	お好み焼き・おにぎり・若布スープ	稲荷寿司・山菜そば・白桃
夕	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・茄子とピーマンの味噌炒め・ポテトサラダ・昆布巻き	ご飯・豚汁・焼つぼ鯛・胡瓜のサラダ・つくね	ご飯・味噌汁・天ぷら・ほうれん草のお浸し・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・松前漬・ナムル・子和え	塩ラーメン・おにぎり・からし菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉じゃが・白菜のお浸し・りんご	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・レタスとコーンのサラダ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・煮物・いんげんの胡麻和え・かに入玉子焼き・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け大根おろし・小松菜の胡麻和え・漬物・洋梨	ご飯・味噌汁・若布サラダ・煮豆・焼魚	ご飯・味噌鍋・ほうれん草の和え物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮物・ササミと梅肉の和え物・紫蘇の実		
昼	ご飯・豚汁・赤魚味噌漬焼・マカロニ玉子サラダ・ぶどう	カレーライス・玉子スープ・白菜のお浸し・ぶどう	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・白菜の胡麻和え・大根とささぎの煮物	かに炒飯・すり身団子汁・カニカマサラダ・杏と紫蘇の甘酢和え	ご飯・にら玉スープ・豚野菜炒め・マカロニサラダ・麻婆豆腐		
夕	ご飯・若布サラダ・海老チリマヨ・おでん・フルーツ	ご飯・トマトスープ・パスタ・シーチキンサラダ	ご飯・しゃぶしゃぶ・フルーツヨーグルト和え	親子丼・すり身汁・長いもの酢の物・ラーメンサラダ	しらす鮭ご飯・味噌汁・鶏キムチ・ナムル・糠漬		