

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  |
| 朝 |                                     |   |  |  | ご飯・味噌汁・おふくろ煮・さんまの蒲焼・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん     | ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・漬物・煮豆                  | ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・天カマと大根の煮物・昆布                  |
| 昼 |                                     |   |  |  | 野菜塩ラーメン・おにぎり・黄桃、白桃                       | カレーライス・ポトフ・マカロニサラダ                        | ツナとキャベツの Pasta・トマトスープ・水菜とハムのサラダ・フキと天カマの煮物  |
| 夕 |                                     |   |  |  | ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・春巻き                      | ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・肉じゃが・柿                      | ご飯・味噌汁・胡瓜の胡麻和え・野菜炒め・フルーチェ                  |
|   | 4                                   | 5   | 6  | 7                                      | 8  | 9   | 10   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・とろろ納豆・漬物・ほうれん草炒め       | ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・鶏そぼろ入りかぼちゃ煮・漬物               | 炊き込み鶏五目ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・胡瓜の漬物             | ご飯・味噌汁・ハムエッグ・のりの佃煮・煮豆・漬物               | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・鶏肉、大根の煮物               | ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ホッケ焼魚・納豆・漬物                  | ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・きんぴらごぼう・ほうれん草のお浸し          |
| 昼 | 鶏五目うどん・ブロッコリーサラダ・梨、りんご              | 豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・ミックスフルーツ                    | 温そば・おにぎり・たくあん                            | ご飯・豚汁・マカロニサラダ・紫蘇昆布・佃煮とちくわ和え・煮りんご       | カツ丼・味噌汁・八朔                               | カレーライス・玉子スープ・フルーツヨーグルト                    | 親子丼・春雨スープ・かぼちゃの煮物                          |
| 夕 | 三色丼・味噌汁・ゴーヤチャンプル・ひじき煮               | キーマカレー・ベーコンスープ・ワカメサラダ                     | ご飯・味噌汁・ハンバーグ、大根おろし付き・黄桃                  | ご飯・味噌汁・春巻き・グータン・りんご                    | ご飯・味噌汁・鮭焼魚・たくあん・揚げ、豚肉カレー炒めふかし芋           | マグロ、サーモン、フクラハギの漬物・味噌汁・マカロニサラダ・チキンナゲット・トマト | ご飯・味噌汁・天ぷら(ピーマン、エビ、ちくわ、紅生姜)・ラーメンサラダ・ニラのナムル |
|   | 11                                  | 12  | 13                                       | 14                                     | 15                                       | 16  | 17   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・シューマイ・小松菜炒め煮豆        | ご飯・すり身汁・豚肉と玉子の炒め物・納豆・中華くらげ                | ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・お袋煮・かぼちゃ煮        | ご飯・味噌汁・焼魚・もずく・ほうれん草のお浸し・揚げ焼            | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウィンナー・胡瓜とツナのマヨ和え・べつたら漬け | 栗ご飯・味噌汁・漬物・だし巻き玉子・ぶどう                     | ご飯・味噌汁・玉子焼き・シューマイ・ナルト煮・たくあん・キウイ            |
| 昼 | 海鮮丸(天ぷらそば・茶碗蒸し、御吸い物)                | 野菜たっぷり塩ラーメン・おにぎり・煮豆・八朔                    | 大根おろしとツナの和風 Pasta・ハムと胡瓜のサラダ・梨            | カレーうどん・きくらげの胡麻サラダ・フルーツヨーグルト            | 豚丼・味噌汁・レタスサラダもずく酢                        | ご飯・味噌汁・マグロのやまかけ・ポテトサラダ・白菜のお浸し・揚げ芋         | ミートスパゲッティ・大根、水菜サラダ・コンソメスープ                 |
| 夕 | キーマカレー・コンソメスープ・春雨サラダ・かぼちゃ甘煮・柿       | ご飯・味噌汁・唐揚げ・春雨の酢の物・ポテトサラダ                  | オムライス・揚げ芋・かぼちゃ団子・スープ                     | 鶏五目ご飯・味噌汁・フキと天カマの煮物・ぶどう                | カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ                     | 牛丼・味噌汁・白菜のお浸しみかんヨーグルト                     | ご飯・味噌汁・キャベツとトマトのサラダ・ハンバーグ・フルーチェ            |
|   | 18                                  | 19  | 20                                       | 21                                     | 22                                       | 23  | 24   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・漬物・たくあん・いちごヨーグルト       | 舞茸と鮭の炊き込みご飯・味噌汁・ニラの厚焼き玉子・漬物・紫蘇味噌          | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し・ツナ胡瓜サラダ | ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・ほうれん草としめじの炒め物・たくあん | ご飯・味噌汁・さつま芋煮・おくら、めかぶ・シューマイ・カスベ煮          | ご飯・味噌汁・納豆・ホッケ焼魚・スクランブルエッグ・レタスサラダ          | ご飯・味噌汁・いなだの照焼き・きんぴらごぼう・煮豆                  |
| 昼 | キーマカレー・ポトフ・マカロニサラダ・ミカンゼリー           | ピラフ・シチュー・マカロニサラダ・いちごヨーグルト和え               | おにぎり・讃岐うどん・漬物                            | 炊き込みご飯・味噌汁・漬物・ラーメンサラダ・茄子とピーマンの揚げ浸し     | 鶏五目うどん・おにぎり・中華サラダ・梨                      | 焼そば・梅紫蘇おにぎり・舞茸と玉子のスープ                     | 唐揚げカレー・中華スープ・大根、人参、胡瓜のサラダ                  |
| 夕 | 鮭とわかめのおにぎり・漬物・冷麦・かぼちゃ煮・りんご          | ご飯・味噌汁・餃子・麻婆茄子・たくあん・旨み昆布                  | ご飯・味噌汁・大根の煮物・赤魚焼魚・切昆布                    | 中華丼・玉子スープ・生ハムのサラダ                      | カツ丼・きのこ汁・春雨サラダ                           | ご飯・味噌汁・酢豚・ササミと胡瓜の中華サラダ・フキと竹の子の煮物          | 生チラシ・水餃子・ワカメとネギのサラダ・エビチリ                   |
|   | 25                                  | 26  | 27                                       | 28                                     | 29                                       | 30  | 31   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・シーチキン入り玉子焼き・肉じゃが・納豆胡瓜と大根の浅漬け | ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草とツナのぼん酢和え・スクランブルエッグ | ご飯・味噌汁・鮭焼魚・里芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え             | ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め      | ご飯・味噌汁・数の子わさびさつま芋煮・スクランブルエッグ・鯖の味噌煮       | ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ほうれん草のお浸し・玉子焼き・納豆              | ご飯・味噌汁・たくあん・サンマ焼魚・目玉焼き・かぼちゃ煮               |
| 昼 | ミートスパゲッティ・コンソメスープ・ポテトサラダ・黄桃、洋梨      | ご飯・玉子スープ・ホイコーロー・麻婆茄子・レタス、トマトサラダ           | ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き大根煮・生酢・柿                    | ミートスパゲッティ・コンソメスープ・巨峰ぶどう                | カレーライス・しめじと玉子のスープ・寒天と中華くらのサラダ            | そばめし・塩から揚げ・スープ・柿                          | 塩ラーメン・梅紫蘇おにぎり・白菜のお浸し                       |
| 夕 | ご飯・味噌汁・煮物・大根サラダ・柿                   | ご飯・味噌汁・イタリアンラーメン・大学芋・焼魚                   | 焼き鳥丼・味噌汁・きんぴらごぼう・白菜のお浸し                  | チキンライス・ワカメスープ・水菜とレタスのサラダ・チキンナゲット・みかん   | 稲荷寿司・うどん・ポテトサラダ・煮物                       | 炊き込みご飯・豚汁・煮こみハンバーグ                        | ご飯・味噌汁・ほうれん草と豚肉の炒め物・ツナと胡瓜のサラダ・桃            |