

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	3
朝					ご飯・味噌汁・ウインナー・鮭焼魚・紫蘇味噌・スクランブルエッグ・かぼちゃの煮物・梨	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・野菜とソーセージの炒め物・紅鮭・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホッケ焼魚・ベーコン・ほうれん草炒め・ミートボール
昼					さんまの蒲焼丼・豚汁・ほうれん草と柿の白和え・煮豆	オムライス・味噌汁・かぼちゃのサラダ・もやしのナムル	カレーライス・マカロニサラダかぼちゃ煮・バナナとみかん
夕					タラ鍋・おにぎり・トマト・煮豆	ご飯・味噌汁・たら焼魚・八宝菜・大根・天カマ煮	ご飯・味噌汁・ホトコロッケ・キャベツと天カマの煮物・トマト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・鶏つくね、ピーマンの炒め物・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・メバル焼魚・ベーコン、キャベツ炒め・目玉焼き・豚肉の照焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・カニカマ・目玉焼き・ピーマンとハムの炒め物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼魚・ウインナー・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・紫蘇味噌・スクランブルエッグ・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・ソーセージ炒め・だし巻き玉子・春巻き・南瓜煮・梅干・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・ベーコンとほうれん草の炒め物・鮭焼魚
昼	親子丼・味噌汁・ハンバーグほうれん草のお浸し・煮豆・紅じゃこ・ぶどう	うどん・稲荷寿司・かぼちゃ煮・ちくわとツナのサラダ・フルーツポンチ	鶏天丼・味噌汁・玉葱の玉子とじ・芋団子・胡瓜の浅漬け	ご飯・豚汁・エビカツのタルタルソース・胡瓜のトビッコ和え・ホトサラダ	炒飯・スープ・さつま芋煮・かぼちゃ・ほうれん草のお浸し・ゆで玉子・カニカマ	醤油ラーメン・おにぎり・漬物・鶏肉、天カマ、大根、椎茸の煮物・フルーツポンチ	かき揚げそば・稲荷寿司・芋団子・きのこの中華炒め・ハムカツ
夕	にぎり寿司(マグロ、サーモン、ハマチ、白身、いくら、トビッコ、玉子)・ソーメン汁・柿	ご飯・味噌汁・すき焼き	ご飯・味噌汁・フキと天カマ煮・煮豆・かぼちゃのコロッケ・豚肉と白菜のはさみ蒸し	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・じゃが芋と天カマの煮物・キャベツと天カマの油炒め	サンマ蒲焼丼・すいとん汁・フルーツポンチ・胡瓜の漬物・茄子みぞれ煮	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン、ぶり)・肉じゃが・天ぷら(キス、ピーマン)	ご飯・味噌汁・茄子と天カマの味噌煮・カレイ焼魚・冷奴・ウインナー・ほうれん草のお浸し
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・カニカマ・胡瓜の漬物・煮豆・とろろ芋・ホト・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・目玉焼き・かぼちゃ煮・昆布と揚げの煮物・八朔	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼魚・ホイコーロ・蟹しゅうまい・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・フキと天カマの煮物・鮭焼魚・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・芋と天カマの煮物・ツナと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・南瓜甘煮・野菜炒め・オムレツ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・牛乳・かぼちゃ煮・ピーマンとハムの炒め物・西京漬け・八朔
昼	海鮮丸(お寿司、そば、茶碗蒸し)	炒飯・味噌汁・里芋の煮物・水菜のお浸し・煮豆	キーマカレー・スープ・ポパイサラダ・ふかし芋	醤油ラーメン・おにぎり・煮物・漬物・きくらげの中華サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・エビフライ・コロッケ・白和え・煮豆・ゆでたまご	親子丼・味噌汁・揚げ芋団子スパサラ	ご飯・味噌汁・コロッケ・春雨サラダ・ハムホト・フルーツ
夕	カレーライス・もずく酢・ホトサラダ	ご飯・味噌汁・ホトコロッケ・蒸しキャベツ・ニラの玉子とじ春雨サラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・大根、天カマ煮・豚肉の生姜焼	ご飯・水餃子スープ・ハンバーグ(フライドホト付き)・ほうれん草のお浸し・かぼちゃ煮	天丼(エビ、ピーマン、かぼちゃ)・すり身汁・豆腐、挽肉、ゴボウ和え・ぶどう	ご飯・ひじきの煮物・肉じゃがほうれん草のお浸し・鮭の西京漬け・味噌汁	ご飯・味噌汁・サンマの竜田揚げ・茄子焼・ハンバーグ・サラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・鮭焼魚・ピーマンと茄子の味噌煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭、トマト、昆布の佃煮・メンチコロッケ・ピーマン、ソーセージの天ぷら・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・ホトサラダ・スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・黒豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・紅じゃこ・紫蘇味噌・豚肉の生姜醤油炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・シュウマイ・茄子、ピーマン・ピリ辛炒め・漬物・ハム、胡瓜和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の塩焼・キノコとベーコン炒め・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼魚・キャベツの炒め物・ピーマン、ハムの炒め物
昼	エビ丼・味噌汁・フキの煮物・かぼちゃ、さつま芋の天ぷら	かき揚げ丼・味噌汁・ホトサラダ・玉子焼き・人参、ほうれん草・煮豆	松茸ご飯・鮭団子汁・コロッケ・フキの煮物・煮豆	うどん・梅塩おにぎり・餃子・かぼちゃ煮	親子丼・キノコ汁・ホトサラダほうれん草の白和え	天丼・味噌汁・かぼちゃ煮・柿	ご飯・肉じゃが・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・白菜うま煮
夕	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・煮豆・もずく酢・トマト・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・餃子・キャベツの炒め物・かぼちゃの煮物	タラ鍋・ご飯・柿	カレーライス・玉子スープ・天カマ煮・みかん	ご飯・味噌汁・舞茸、やわらか豆腐・エビチリマヨ・水菜、シーチキンサラダ・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・サンマのおろし煮・じゃが芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のしゃぶしゃぶ・サンマ焼魚・ハム炒め・ほうれん草と玉子の炒め物・茄子の味噌炒め
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮豆・トマト・胡瓜の漬物・さつま芋の煮物	ご飯・キャベツとベーコンの炒め物・味噌汁・目玉焼き・ひじきの煮物・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼魚・胡瓜、きくらげ和え・ハム、人参、レンコンきんぴら・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラと白菜の玉子あかけ・紅鮭・かぼちゃ煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・とりつくね・芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・和風スクランブルエッグ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・鮭焼魚・ハムと玉子の炒め物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・とろろ芋・紫蘇味噌・サンマ焼魚・煮豆・トマト・胡瓜
昼	ドライカレー・豚汁・トマト・コロッケ・ウインナー入り玉子・ハム巻きサラダ	塩野菜ラーメン・お稲荷さん・ワカメと胡瓜とちくわの酢の物・柿	ご飯・味噌汁・白菜の煮物・茄子の味噌煮・ハンパソテー	チキンカレー・ハンバーグ・野菜サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ごぼうサラダ・ごぼうのから揚げ・ほうれん草の玉子炒め	生チラシ寿司(エビ、マグロ、赤カレイ、トビッコ、シメサバ)・ソーメン汁・シーチキンサラダ・黄桃	オムライス・味噌汁・ベーコンとハムの炒め物・ほうれん草のナメタケ和え・おさつコロッケ
夕	ご飯・ホトサラダ・人参・メヌキの西京漬け・味噌汁・豚の生姜焼き・大根と天カマ煮物	海鮮焼きそば・おにぎり・味噌おでん	ご飯・味噌汁・きり昆布の煮物・肉じゃが・天カマ焼・漬物	ちらし寿司・味噌汁・玉葱の玉子とじ・サンマの竜田焼・スイートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・紫芋のサラダ・大根、人参、鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・ほうれん草のお浸し・大根おろし・煮豆・カニカマ	スープカレー・煮豆・梨