

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き ベーコン・鮭焼き魚・キャ ベツと天カマの煮物・人 参サラダ	ご飯・味噌汁・玉葱、豚肉 炒め・レタス、トマトサラ ダ・スクランブルエッグ・煮 豆					ご飯・味噌汁・サンマかば 焼き・南瓜の煮物・ベーコ ンと茄子とピーマンの炒 め物
昼	握り寿司・t茶わん蒸し・エ ビ天丼	カレーライス・スープ・レタ スサラダ・桃のフルーツ					ご飯・春雨スープ・煮込み ハンバーグ・ツナサラダ・ 八朔
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草 のお浸し・じゃが芋の煮 物	ご飯・味噌汁・大根、豚肉 の煮物・マカロニサラダ・ ほうれん草の胡麻和え					中華丼・味噌汁・大根、天 カマの煮物・柿
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・鮭・スクラ ンブルエッグ・ミートポー ル・魚河岸と小松菜の煮 物・トマト	ご飯・味噌汁・ピーマン、 ベーコンの炒め物・南瓜 の煮物・もやしの梅肉和 え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 大根、フキの炒め煮・白 菜のポン酢和え	ご飯・味噌汁・スクランブ ルエッグ・赤魚の粕漬け・ ピーマンとハムの炒め 物・茄子と揚げの煮物	おじや・味噌汁・南瓜煮・ キャベツの梅肉和え	ご飯・味噌汁・納豆・だし 巻き卵・漬物・和風サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・胡麻昆布・ほうれん草 のなめ茸和え・大根、天カ マ煮
昼	ご飯・味噌汁・スパゲティ アウルサラダ・ほうれん草 の胡麻和え・肉野菜炒め	炊き込みご飯・味噌汁・サ サギの胡麻和え・ニラ玉 炒め・梨	うどん・おにぎり・煮豆・た くあん・梨	ご飯・味噌汁・ほうれん草 の胡麻和え・から揚げ・パ ナナ	豆ごはん・玉子スープ・鶏 のニンニク焼き・マカロニ サラダ	ご飯・味噌汁・納豆・だし 巻き卵・漬物・和風サラダ 肉団子のあんかけ・ポテ トサラダ・リンゴ	ご飯・味噌汁・鶏照り焼 き・野菜炒め・マカロニサ ラダ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・天 カマ、ピーマン、しめじの 煮物・キャベツのコールス ロー	ハヤシライス・スープ・玉 子サラダ	三食丼・味噌汁・冷奴・ キャベツ、揚げの炒め物	ご飯・スープ・煮物・焼き 魚・トマト	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ たくあん・胡瓜、レタスのサ ラダ・白桃	ご飯・シチュー・わかめサ ラダ・トマト・メンチカツ・パイ ン	ご飯・味噌汁・餃子・ほう れん草のお浸し・さつま 芋の煮物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ ベーコンエッグ・大根サラ ダ・ヨーグルト・ぶどう	ご飯・味噌汁・ベーコンと ほうれん草の炒め物・ゆ で卵・フキと天カマ煮・ウイ ンナー・サバ焼き	ご飯・味噌汁・きのこ ピーマン炒め物・鮭焼き 魚・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・生卵・たくあん・冷奴・ 白菜、豚肉の酒蒸し	鶏雑炊・味噌汁・ウイ ナーと玉子の炒め物・煮 豆・天カマ、大根の煮物・ 漬物	ご飯・味噌汁・赤魚・ペー コンとマイタケの炒め物・ 目玉焼き・煮物・みかん	ご飯・味噌汁・ハム、キャ ベツ炒め・紫蘇味噌・煮 豆・白菜のツナ和え
昼	稲荷寿司・味噌汁・焼きそ ばフキの煮物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ 胡瓜の酢の物・煮物	カレーライス・玉子スー プ・芋サラダ・ちくわの炒 め物	ご飯・味噌汁・から揚げ・ 大根のなめ茸和え・煮 物・りんご	味噌ラーメン・春雨サラ ダ・りんご	ハムライス・スープ・煮豆・ キャベツ、ツナのサラダ・ 桃、ぶどう	炒飯・もやしとベーコンの スープ・肉と野菜の味噌 炒めカボチャの煮物・おく らとめかぶの和え物
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 梨	肉丼・味噌汁・南瓜の煮 物・リンゴ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ 芋の煮物・たくあん	ご飯・スープ・春雨と天カ マの炒め物・大学芋・漬 物	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・南瓜煮・ほうれん草の 胡麻和え	ご飯・ドライカレー・スー プ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 煮物・リンゴ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・カスベ煮・ 胡瓜サラダ・鶏肉の酒蒸 し	ご飯・味噌汁・肉団子あ んかけ・ほうれん草の胡 麻和え・ウィンナー焼き	ご飯・味噌汁・納豆と炒り 卵きんぴらごぼう・漬物	ご飯・味噌汁・タケノコ、天 カマの煮物・ベーコン入り スクランブルエッグ・キャ ベツ、胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・カボチャ 煮・ベーコン入り炒り卵	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほ うれん草のなめ茸和え・ サバ焼き	ご飯・味噌汁・ベーコン エッグ・ミートボール・レタ ス、胡瓜のサラダ
昼	ご飯・水餃子スープ・えの きとピーマン、ウィンナー のバター炒め・とろろ、胡 瓜のサラダ・いちごジャム のヨーグルト	親子丼・味噌汁・インゲ ンの味噌煮・芋サラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ 芋の煮物・ワカメ、トマト サラダ	ご飯・スープ・ドライカ レー・キャベツのサラダ・ 揚げと小松菜の炒め物	醤油ラーメン・おにぎり・ 煮物	カツ丼・卵スープ・エビマ ヨ・塩サラダ	うどん・おにぎり・もずくと 胡瓜の酢の物
夕	ご飯・味噌汁・餃子・もや しの梅肉和え・煮物	ご飯・スープ・胡瓜、もや しの和え物・桃	肉うどん・おにぎり・大根、 ツナの煮物・ほうれん草 の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉豆腐・も ずく酢・ちりめんじゃこ・桃	ご飯・味噌汁・エビフライ・ 玉子サラダ・煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・茄子と天カマの 炒め物・ほうれん草のお 浸し	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・ハムとポテト・大根の 煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ハムとしめじ炒め・芋の煮 物・鶏むね肉と胡瓜のサ ラダ・八朔	ご飯・味噌汁・ほうれん草 の胡麻和え胡瓜の浅漬 け・だし巻き卵・焼き魚	ご飯・味噌汁・大根、ツナ の煮物・レタス、トマトの サラダじゃが焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 煮豆・生姜焼き・キャベツ とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・ 煮豆・胡瓜・ゆで卵	ご飯・味噌汁・キャベツと ハムのサラダ・小松菜と 油揚げ煮浸し・スクランブ ルエッグ・じゃが芋とペー コンの炒め物	ご飯・味噌汁・大根のそ ぼろあんかけ・きのこ ベーコンの炒め物・ひじき と野菜の炒め物
昼	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ ささぎの味噌煮・マカロニ サラダ	ご飯・味噌汁・ピーマン、 シイタケの肉詰め・ニラの 玉子とじ・大根と鶏肉の 煮物	ご飯・味噌汁・豚丼・えび チリ・大根サラダ	きのこそば・和風サラダ・ コロケ・酢豚	醤油ラーメン・とろろと胡 瓜のサラダ・煮物	中華丼・スープ・青梗菜の お浸し・白玉団子・大根の 煮物キウイと黄桃	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ス パゲッティサラダ・切干大 根
夕	親子丼・味噌汁・さつま芋 の天ぷら・茄子とピーマン の揚げ浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ キャベツの梅肉和え・大 根のきんぴら	ご飯・味噌汁・肉団子甘 酢かけ・サンマの蒲焼き・ たくあん大根、玉子のお でん	ご飯・味噌汁・大根、ひき 肉煮・ラーメンサラダ・さ さぎ煮浸し・天カマ、小松菜 炒め	ご飯・味噌汁・塩サバ焼 き・紫蘇の実漬け・大根、 鶏肉煮・白菜のお浸し	豚丼・味噌汁・紅雑魚・ふ きとひじき・漬物	天丼・味噌汁・ほうれん草 のお浸し・じゃが芋の煮 物