

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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・オニオンサラダ・ほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜の煮物・茄子、ピーマン、人参炒め・ウィンナー・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮物・カニクリームコロッケ・ウィンナー・胡瓜	ご飯・味噌汁・ベーコンじゃが・ハムカツ・切り干し大根・目玉焼き	五日御飯・味噌汁・目玉焼き・蒟の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き・ひじきの煮物・茄子、ピーマンのオイスター炒め・ささぎ豆、芋、人参の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の炒め煮・南瓜サラダ・ハム・煮豆
昼	オムライス・ナポリタン・ポトフ・エビフライ	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・さつま芋煮・ほうれん草、白菜、胡瓜の胡麻和え	エビ、野菜とし井・そうめん入りお吸い物・野菜炒め・洋ナシ	おはぎ・豚汁・胡瓜、柿の酢の物・味噌おでん	サンマ蒲焼き井・麺入りお吸い物・南瓜のそぼろあんかけ・煮豆・ゼリー	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のポン酢かけ・野菜炒め・さつまいもサラダ・みかん、バナナ	稲荷寿司・天ぷらうどん・カボチャのそぼろあんかけ・リンゴの甘煮・たくあん
夕	うな井・味噌汁・ひじきの煮物・切り干し大根・胡瓜、みかんの酢の物・柿	ご飯・味噌汁・インゲンの煮物・ポテトサラダ・鯖焼き・柿	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・炒め大根・茄子の味噌煮	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・長いもの梅肉和え・たくあん	カレーライス・ポテトサラダ・南瓜の甘煮・卵スープ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・胡瓜の酢の物・白菜と豚肉のオイスター炒め
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ささみチーズカツ・ひじきの煮物・カニカマ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜の甘煮・鯖焼き魚・茄子、ピーマン、人参のオイスター炒め・ほうれん草の胡麻和え・玉子焼き	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウィンナー・胡瓜の酢の物・煮豆	おじや・味噌汁・蒟の煮物・ウィンナー入り野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、里芋、天カマの煮物・ポテトサラダ・玉子焼き・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・煮豆・ハムカツ・スクランブルエッグ・切り干し大根	ご飯・スープ・鮭・シューマイ・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し
昼	ご飯・卵スープ・南瓜コロケ・キャベツと天カマの煮物きのことカニカマのドレッシング和え・漬物	稲荷寿司・うどん汁・胡瓜の酢の物・南瓜団子・おしるこ蒟、天カマ煮	ご飯・春雨サラダ・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・茄子と豚肉のポン酢和え挽肉と芋とトマトのエイション風	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・キャベツ、茄子、もやし炒め・ブロッコリーとツナのサラダ・みかんと白桃	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・茄子と挽肉の味噌炒め・春雨のポン酢和え	ご飯・野菜春雨スープ・ポテトサラダ・ひじき煮・大根のあんかけ・ハンバーグ・桃	ご飯・すき焼き・南瓜の煮物・煮豆
夕	うな井・味噌汁・切り干し大根・ひじきの煮物・柿	ご飯・味噌汁・餃子のあんかけ・インゲンの煮物・ほうれん草の白和え	鶏釜飯・味噌汁・煮豆・たくあん	海鮮丼・味噌汁・生姜焼き煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・キャベツ炒め大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	麻婆豆腐井・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・餃子・ブロッコリー	親子丼・味噌汁・芋のたらこ和え・たくあん・煮豆
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ニラ卵とし・ひじき煮・鯖焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・クリームコロッケ・さつま芋のはちみつ煮	ご飯・コーンスープ・ブロッコリー・かすべの煮付け・里芋のインゲン煮・シューマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・つくね・コルスロー・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・ベーコン焼・鯖焼き魚・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋の煮物・シューマイ
昼	ご飯・卵スープ・揚げ出し豆腐野菜あんかけ・野菜炒め・さつま芋サラダ	ご飯・コーンスープ・豚肉としじゃが芋の煮物・さつま芋の煮物・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・漬物・人参きんぴら・タラの甘酢あんかけ・茄子と挽肉の炒め物・りんご	栗ご飯・味噌汁・玉子豆腐のあんかけ・南瓜の煮物・煮リンゴとバナナ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鯖焼き・大根と挽肉の炒め物・野菜とベーコンの炒め物・漬物	ご飯・玉子スープ・野菜たっぷりカレー・ポテトサラダ・鯖焼き・漬物	ご飯・スープ・漬物・野菜炒め・じゃが芋と挽肉の炒め物・桃
夕	カレーライス・ラーメンサラダ・南瓜団子あんかけ・柿、バナナ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・茄子の味噌炒め	ご飯・天ぷら・そうめん・白菜、ほうれん草の胡麻和え・黒豆	ご飯・味噌鍋・大根サラダ・ぬか漬け	ご飯・味噌汁・大根、人参、鶏肉の煮物・芋団子・ミートボール・黒豆	ご飯・味噌汁・大根と豚肉のポン酢和え・クリームコロッケ・胡瓜とツナのサラダ	ご飯・豚汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・たくあん
	22	23	24	25	26	27	28
朝	鶏釜飯・味噌汁・目玉焼き蒟の煮物・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ風・ひじき煮・クリームコロッケ・柿	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き入り玉子・ベーコン焼・里芋とインゲンの煮物・煮豆・たくあん・切り干し大根	炊き込みご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・子とえ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ハムとチーズスクランブルエッグ・さつま芋の煮物・切り干し大根・ミートボール	ご飯・コーンスープ・だし巻き卵・さつま芋の甘煮・鯖焼サラダ	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・鯖焼き魚・スクランブルエッグ・ブロッコリー・カニカマ
昼	バターライス・かき揚げうどん・南瓜煮・ハンバーグおろし	ご飯・シチュー・茄子ともやしのオイスター炒め・トマトとレタスのサラダ・大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・鶏つくねのあんかけ・タラのフライ・ポテトサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜の酢の物・えびと玉子のチーズのせ	親子丼・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・味噌汁	炊き込みご飯・天ぷらうどん・胡瓜の酢の物・バナナ	お好み焼き・小松菜と玉子スープ・トマトとレタスのサラダ・梨のフルーツ
夕	ご飯・すり身スープ・ほうれん草と豚肉の玉子とし・クリームコロッケ・里芋の煮物	カレーライス・玉子スープ・野菜サラダ・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・餃子・おでん・キウイフルーツ・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・豚バラと茄子の味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・柿	ご飯・豚汁・和風ハンバーグ・南瓜煮・柿	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・カレーコロッケ・大根と挽肉の煮物・フルーツポンチ	うな重・味噌汁・筑前煮・柿入り大根なます・芋煮あんかけ
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・紅鯖焼き魚・目玉焼き・茄子、ピーマン、人参炒め・芋天カマ煮・柿	ご飯・スープ・白身魚のあんかけ・ポテトサラダ・ほうれん草入り炒め玉子	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・ほっけ焼き魚・スクランブルエッグ・赤ウィンナー				
昼	カレーライス・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・茄子のはさみ焼・南瓜もち・もやしと舞茸の炒め物	ご飯・玉子スープ・いんげんの胡麻和え・クリームコロッケ・柿				
夕	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・南瓜煮・梨	ご飯・味噌汁・チキンチーズカツ・さつま芋サラダ・ピーマン挽肉炒め	混ぜご飯・味噌汁・メバル焼き魚・ポテトサラダ・煮物・生酢				