

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・ほうれん草のなめ茸和え・さんま焼き魚・ひじき煮・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・きんぴらごぼうほうれん草とツナの和え物とろろ芋・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・小松菜のきのこ炒め・さんま焼き魚・南瓜の煮物・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・きんぴらごぼう・スクランブルエッグ・ハムカツ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・トマト・なすびの味噌炒め・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き・玉子焼き・茄子焼き・ひじき煮・カレーコロッケ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・味付けラム肉・ハムカツ切り干し大根・南瓜煮
昼	おにぎり・肉団子・カレーラーメン・人参、ピーマン、天カマの煮物・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・茄子肉はさみ焼・ピーマンの肉詰め・白菜煮・胡瓜サラダ	三色丼・味噌汁・さつま芋のサラダ・ハムフライ・フルーツ	炒飯・味噌汁・エビフライ・ラーメンサラダ	塩ラーメン・おむすび・里芋の煮物・ハムフライ・野菜サラダ	エビフライ丼・味噌汁・玉子豆腐・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き・肉じゃが風味味噌・ほうれん草の胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁・もやしのお好み焼き風・白和え・タラのホイル焼き	ご飯・味噌汁・蕎麦と天カマ油炒め・エビチリ・餃子	カレーライス・胡瓜の酢の物・柿・りんご	おにぎり・味噌汁・味噌おでん・ソーセージの煮物	ご飯・味噌汁・玉葱のかき揚げ・もやしのお好み焼き風・角ハムソーテー	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き肉じゃが・茄子の揚げびたし	ご飯・豚汁・青椒肉絲・マカロニサラダ・たくあん
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・豚肉とピーマン炒め・ハムカツ・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱、天カマ炒め・ほうれん草の胡麻和え・シュウマイ・紫蘇味噌・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・切り干し大根・ハムとピーマンの炒め物・鶏肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ひじき煮・クリームコロッケ・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・ウィンナー・切り干し大根・カニクリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・トマト・ハンバーグ・クリームコロッケ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紅鮭焼き魚・豚肉野菜炒め・きんぴらごぼう・スウィートポテトサラダ
昼	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・ニラの卵とじ・春雨サラダ	おむすび・ラーメン・唐揚げ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ピーマン、茄子の素揚げ・揚げ出し豆腐・野菜サラダ	おにぎり・味噌汁・コロッケ・玉葱、天カマ炒め・果物	天丼・味噌汁・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・醤油ラーメン・餃子・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・胡瓜の酢の物・シチュー
夕	うなぎ丼・味噌汁・大根サラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	生姜ご飯・味噌汁・お好み焼き・南瓜団子	ご飯・味噌汁・ほうれん草、ベーコン炒め・唐揚げ・南瓜煮	カレーライス・キャベツあんかけ・卵スープ・みかん	ちらし寿司・味噌汁・茄子の味噌炒め・子あえ	海老丼・味噌汁・蕎麦と天カマの煮物・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼きキャベツ野菜味噌炒め・肉じゃが
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ミニハンバーグ・ひじき煮・ほっけ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・蕎麦、天カマ鯖煮・クリームコロッケ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・タラの焼き魚・茄子の味噌炒め・玉子焼き・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ほうれん草、ベーコン炒め・南瓜煮・ほっけ焼き魚・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・芋と天カマの煮物・ほうれん草ととびっこ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・サンマ蒲焼き・コーンバター炒め・紫蘇味噌・チーズカツ	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・芋とベーコンバター炒め・鮭焼き魚・クリームコロッケ
昼	親子丼・味噌汁・いんげんの胡麻和え・ポテトサラダ	カレーライス・野菜サラダ・冷奴・フルーツ	味噌ラーメン・おむすび・餃子・フルーツ・さつま芋の煮物	鶏鍋・芋団子・味噌汁・おにぎり・フルーツ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・じゃが芋のチーズ焼き・茄子とピーマンの肉巻き煮リンゴ	天丼・ソーメン汁・ズッキーニ炒め・羊羹	ラーメン・おむすび・野菜サラダ・さつま芋煮・フルーツ
夕	ツナ丼・唐揚げ・野菜炒め・味噌汁	ご飯・味噌汁・タルタルのエビフライ・ほうれん草の胡麻和え・果物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・蕎麦と天カマ炒め・もやしとツナのサラダ	ご飯・味噌汁・入り豆腐・タラの甘酢あんかけ・もやしのお好み焼き風	カレーライス・コロッケ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・豚肉、白菜の酒蒸し・メンチカツ・サラダ	さんま丼・味噌汁・玉葱の卵とじ・もやしのなめ茸和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・クリームコロッケ・スウィートポテトサラダ・蕎麦と天カマの煮物・キャベツと豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・茄子味噌炒め・ソーセージ炒め・メンチカツ・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、里芋煮・目玉焼き・ひじき煮・ウィンナー炒め・赤魚焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚ブロッコリー・茄子の味噌炒め・ソーセージ炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・玉子焼き・ポテトサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・芋の味噌煮・タラのムニエル・天カマと切昆布の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・めぬき焼き魚・大根の煮物・白菜の和え物
昼	天ぷらうどん・炒飯・南瓜煮ハンバーグ・フルーツ	松茸ご飯・味噌汁・コロッケ・おでん・玉葱とかつお節の和え物	さけちらし寿司・味噌汁・里芋の煮物・コロッケ・フルーツ	うなぎ・かき揚げそば・ひじき入り子とえ・胡瓜の酢の物	ご飯・天ぷら・味噌汁・冷奴・フルーツ・野菜サラダ	塩ラーメン・炒飯・野菜サラダ・餃子・フルーツ	三食丼・ソーメン汁・野菜の揚げびたし・コロッケ
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ポテトサラダ・麻婆豆腐	カレーライス・フルーツポンチサラダ・煮豆・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・タラのフライ・芋団子・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼きそば・餃子	ご飯・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・ソーセージの玉子とじ・茄子とピーマンの味噌和え	カニ雑炊・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・梨	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・茄子の味噌炒め・みかん、バナナ
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・玉葱、天カマ炒め・スクランブルエッグ・チーズカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・カニクリームコロッケ・紅鮭焼き魚・さつま芋の甘煮・炒め豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮・玉子焼き・ベーコン炒め・ミートボール・鯖缶				
昼	カレー・春雨サラダ・フルーツ	ちらし寿司・ソーメン汁・カスベの唐揚げ・煮しめ・みかん	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・さつま芋の煮物・コロッケ・フルーツ				
夕	おにぎり・すき焼き	ご飯・味噌汁・餃子・煮玉子白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・八宝菜・シュウマイ・蕎麦と天カマ煮				