

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・入り玉子・あらびきポークウインナー・ベーコン、玉葱のマジックソルト炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・ひじき煮・南瓜煮・ジャーマンポテト・玉子焼き					五目釜飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜の煮物・きんぴらごぼう
昼	カレーライス・ワカメスープ・フルーチェ	2色おにぎり・うどん・お吸い物					カレーライス・フルーチェ
夕	ご飯・ロースジンギスカン味噌味・柿とみかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・さつま芋の炒め煮・ホワイトアスパラ・カニカマサラダ					ご飯・味噌汁・海老チリ・野菜炒め・キウイ、バナナゼリー和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	炊き込みご飯・煮卵・スパゲティサラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・カニカマ入り玉子焼き・べったら漬け	ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・キャベツの油炒め・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・メヌキ焼き・ポークコロケ	枝豆ご飯・味噌汁・白身魚のフライ・春巻き・シューマイの甘辛煮・煮豆	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の酒蒸し・フキの油炒め・豆腐と昆布佃煮の和え物	ご飯・味噌汁・枝豆入り玉子焼き・シューマイ・ソーセージ玉ねぎサラダ
昼	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーとベーコン炒め・にゅう麺	海老カツ・ご飯・味噌汁・コーンと枝豆のバター炒め・漬物	ご飯・オニオンスープ・南瓜コロケ・サラダ・野菜入りオムレツ	キーマカレー・玉葱とじゃが芋のスープ・ブロッコリーと玉子のサラダ	パン盛り合わせ・野菜スープ・マカロニサラダ・炒り卵	ご飯・味噌汁・豆腐チャンプルー・南瓜煮・彩り野菜の卵とじ	ご飯・キノコ汁・大根と豚肉の炒め物・さつま芋の昆布煮・胡瓜の酢の物・フルーチェ
夕	うな井・味噌汁・たくあん・梨	ご飯・味噌汁・焼き餃子・ニラ玉・胡瓜とワカメの梅和え	ご飯・ワカメ、ベーコンスープ・茄子の肉巻き焼き・ポテトサラダ・みかん・と胡瓜の酢の物	ご飯・つみれ汁・唐揚げ・肉じゃが・心太	ご飯・味噌汁・かぶと茄子の鶏そぼろあんかけ・しめじとほうれん草の炒め物・アスパラとツナのサラダ	牛蒡飯・味噌汁・枝豆がまんもの含め煮・炒り卵・煮豆	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ワカメ、大根ツナサラダ・小松菜、ベーコンオイスターソース炒め・バナナみかん和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・つみれ汁・肉入り巾着・玉子焼き・鯖の竜田揚げ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・グラタン・煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツ、豚肉の煮物・ニラ玉・胡瓜と豆腐の和え物	ご飯・味噌汁・天カマ入り入り玉子・ポロニアソーセージ・たくあん	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・バターコーン・ほうれん草の白和え	ご飯・つみれ汁・ホッケ焼き魚・煮卵・きんぴら	ご飯・味噌汁・シューマイ・海老グラタン・カニカマ、玉葱サラダ
昼	天丼・味噌汁	ご飯・味噌汁・肉豆腐・胡瓜のクラゲ和え・さつま芋とじゃが芋の塩昆布煮	海老かつ丼・味噌汁・大根の生酢・柿のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き、キャベツ添え・ブロッコリーと玉子のサラダ・フライドポテト	パン盛り合わせ・シーフードシチュー・みかん缶とキウイ	モスバーガー・スープ・揚げ芋	かき揚げうどん・おにぎり・バナナ、みかんフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・すき焼き風煮・大根と胡瓜の酢の浅漬け	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ピーマンの油炒め・大根の浅漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・春巻き・ほうれん草のお浸し	ご飯・野菜たっぷり味噌ラーメン	牛丼・味噌汁・トマトとわかめのふわふわオイスターソース炒め・柿とバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・さつま芋コロケ・豚肉味噌焼き・フルーチェ	ご飯・味噌汁・手作りコロケ・白砂のなめ茸和え・ミカン缶のヨーグルト和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・豆腐とカニカマの中華風玉子とじ・グラタン・大根の煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・春巻き・目玉焼き・ハムと芋のマヨ炒め	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の卵とじ・フキと竹の子炒め・ホワイトアスパラのサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・シューマイ・ハム、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコンのバターポン酢炒め・さつま芋の煮物・長芋のたらこ和え	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・野菜の中華炒め・煮卵	ご飯・味噌汁・ウズラ玉子入り肉団子・茄子のごま油炒め・ほうれん草の煮びたし
昼	ご飯・キノコスープ・ほうれん草のなめ茸和え・野菜炒め・きのこバター炒め	ご飯・味噌汁・さつま芋、白菜炒め・キャベツ、胡瓜のナムル・玉子とトマト炒め	ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き、大根おろし・南瓜煮・海鮮チヂミ	ご飯・味噌汁・ささぎの肉巻きフライ・ブロッコリー、玉子サラダ・ジャーマンポテト・柿のヨーグルト和え	パン盛り合わせ・野菜スープ・ポテトサラダ・トマトふんわり玉子とじ・柿	おにぎり・味噌汁・お好み焼・ささぎ、人参、ごぼう炒め煮・ぶどう	ご飯・シチュー・エビフライ・白身魚のフライ・キャベツ、胡瓜・フルーチェ
夕	ご飯・味噌鍋・大根、胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の和風あんかけ・ピーマンと天カマの炒め物・大根とカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ニラ玉・胡瓜、クラゲ和え	ご飯・味噌汁・鯖と大根の味噌煮・きのこ卵とじ・胡瓜とわかめの梅和え	ご飯・キャベツ、豚バラのミルフィーユ・ブロッコリーのたらこマヨ和え・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・春巻き・エビフライ・煮卵・ハム、ツナサラダ	ご飯・豚汁・野菜炒め・白菜のシーチキン煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・長芋の味噌炒め・里芋、フキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・海老カツ・大根とフキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・巾着・鯖の竜田揚げ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・シューマイ・カニカマ玉ねぎサラダ	枝豆ご飯・味噌汁・タラのフライ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・キャベツと揚げの卵とじ・南瓜コロケ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ煮・スパゲティサラダ・玉子焼き
昼	ご飯・玉子スープ・さつま芋のあんせ・麻婆豆腐・フルーツ	ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き・大根おろし・南瓜煮・枝豆入り玉子焼き	キーマカレー・カニカマと玉子スープ・ブドウ入り寒天・ブロッコリーのシーチキン和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根おろし・キャベツと天カマ炒め煮・さつま芋のハニーレモン炒め	パン盛り合わせ・具沢山の玉子スープ・ジャーマンポテト・バナナヨーグルト	かき揚げ丼・豚汁・フライドポテト・フルーツ缶・柿	ご飯・カレーコロケ・ピーマン塩昆布和え・マカロニサラダ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の卵とじ・しめじのバター炒め・胡瓜のなめ茸和え	エビとじ丼・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナ、キウイ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン風焼肉・南瓜煮・胡瓜のおかか和え	ひじきの混ぜご飯・もつ鍋・もやしのナムル	ご飯・味噌汁・大根と鶏つみれの煮物・ピーマンの肉詰め・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・トマトと玉子のふわふわ中華炒め・大根と胡瓜のシーチキンサラダ	味噌豚丼・味噌汁・ツナカニカマ胡瓜サラダ