

グループホームアウル 10月 献立表 アウル

	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	
朝		ご飯 みそ汁 目玉焼き ウインナー ナス炒めのボン酢和え レタス・ハム・ちくわ・チー ズのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵焼き ミントマト ひじき煮 納豆 きゅうりとツナのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 もやし・舞茸・しめじの卵と じ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 大根と豚肉の煮物 たけのこの炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 卵焼き もやしサラダ フルーツポンチ 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの煮物 ウインナー 煮豆 梅 干 梨 りんご 牛乳	
昼		チキンカレー スープ シーフードと水菜のサラダ フルーツ(なし又ははも缶)	ご飯 豚汁 ふわふわ豆腐揚げあんか け 小松菜のなめたけ和え	三色丼 みそ汁 お好み焼き ポテトサラダ ミントマト	いなり寿司 スープ シチュー 梨	そば 天ぷら(かぼちゃ・ナス) ゴールデンキウイ マンゴー	幕の内弁当(栗・いくらご 飯、煮物、焼鮭、卵焼き、 鶏唐揚げ、スパサラ、豚 角煮、ミントマト、レタス、 漬物、丸みかん)きのこ汁	
夕		ご飯 餃子スープ 焼魚(ホッケ) 大根おろし エビマヨ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 焼きそば ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 ししゃも焼 かぶとシーフードのあん かけ さつまいものレモン煮	鮭わかめご飯 鱈汁 ホッケムニエル 野菜 じゃがいもときのこの卵と じ みかん	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) ひじきとしらたきの助子 和え 白菜ふじっこ和え	鶏雑炊 みそ汁 煮しめ 麻婆なす春雨 漬物	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 みそ汁 卵とじ なめこ たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) かぼちゃ煮 いんげんゴマ和え とろいも 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ひじきと油揚げの煮物 冷奴 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 きゃべつ・もやし・ちくわ ハムの炒め物 ニラの卵とじ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 生揚げ焼き 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう 卵焼き たらこ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜中華炒め きゃべつのとじ煮 ゴマ昆布 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 さんま煮付 ささぎと高野豆腐の煮物 ゴーヤサラダ みそ漬たくわん	ホタテピラフ 野菜ガーリックスープ 照り焼きチキン レタス ミニトマト ミートボール しそそば漬	ご飯 みそ汁 鮭のチャンチャン焼 春雨サラダ ぶどう	ご飯 みそ汁 鶏照り 焼き プロッコリーとソー セージのケチャップ炒め 切昆布・しらたき・がんも の煮物 ぶどう 柿	とろろ昆布ご飯 ラーメン きゅうりサラダ はっさく バイン缶	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の酒蒸し 大根おろし しその葉 ふきとひじきの煮物 たくわん	ご飯 みそ汁 一口カ ツ ささぎ・天かま煮 水菜・オホーツク・他色々 サラダ 大根おろしのな めたけ和え トマト	
夕	鮭わかめご飯 みそ汁 じゃがいも 春巻き 卵サラダ プロッコリー	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・エビ・ホ タテの煮物 豚角煮 いんげんゴマ和え	ご飯 みそ汁 つきこんと天かまの子和 え 冷しゃぶサラダ きゃべつの梅肉和え	ご飯 みそ汁 鱈フライ 温きゃべつ トマト 卵サラダ なす漬	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 肉じゃが チンゲン菜のなめたけ和 え	ご飯 みそ汁 八宝菜風 さつまいもゴ マ和え いんげんとコー ンのバターしょう油炒め	ご飯 みそ汁 焼魚 (ホッケ) 大根おろし ふわふわ豆腐揚げあんか け しらたきの子和え ほうれん草納豆和え	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 とろいも 卵焼き ウインナー さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・人参・豆腐の煮物 ふきとちくわの煮物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 納豆・おくらかけ豆腐 玉ねぎ炒め 梅サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・ いんげん・あげの煮物 魚肉ソーセージ入りいり 卵 ほうれん草とベーコ ンのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 たらこ いんげんゴマ和え ぶどう 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ひじき煮 白菜と天かまの炒め物 魚肉ソーセージ焼 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 おくら納豆 ホワイトアスパラのサラダ つば漬 牛乳	
昼	カレーライス スープ きゅうりと山わかめのサラ ダ	親子丼 みそ汁 ほうれん草なめたけ和え 梨	しそわかめご飯 みそ汁 鱈のムニエル イカ・じゃ がいも・いんげん・天ぷら の煮物 イカと玉ねぎの 卵サラダ ぶどう	山菜かしわそば なすとピーマンのみそ炒 め煮 バナナとみかんのヨーグ ルト	ご飯 みそ汁 鱈のムニエル 八宝菜風野菜炒め きゅうり・わかめ・カキの酢 の物	天丼(エビ・エリンギ・かぼ ちゃ・ししとう・海苔) みそ汁 マカロニサラダ	カレーライス 白菜春雨スープ ほうれん草シーチキン和 え みかん缶	
夕	ツケ丼(マグロ・サーモン・ エビ) みそ汁 大根・人参・豆腐の煮物 なすの三杯酢漬	ご飯 そうめん汁 卵コロケ プロッコリー トマト 肉じゃが ナムル	ご飯 みそ汁 蒸しサーモン ひじき煮 えのきときゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 ササミフライ トマト 大根・天かま・さつまいも の煮物 ほうれん草納 豆和え 煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐と鶏挽のつくね 大根おろし しその葉 大根菜と里芋の煮物 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし 肉じゃが ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 牛丼煮 カラビーマンの中華炒 め マカロニサラダ	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 煮物 そば 焼魚(キュウリ) イカと玉ねぎのマスタード サラダ 白玉団子	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草・舞茸・しめじ のバター炒め 春雨とわ かめのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 あらびきポーク ホワイト アスパラ なすとベー コンのみそ炒め かぼ ちゃあんがらみ 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・わらび・筍の煮物 卵焼き 昆布 たらこ ホワイトアスパラときゅうり のサラダ りんご 牛 乳	ご飯 みそ汁 もやしとソーセージの炒め 物 じゃがいもと水菜の たらこ和え 鯖缶 牛 乳	ご飯 みそ汁 ポテトオムレツ おから たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭西京) じゃがいもと天かまの煮 物 豆もやしときゅうりの 和え物 牛乳	
昼	わかめしらすご飯 そば汁 焼魚(キュウリ) イカと玉ねぎのマスタード サラダ 白玉団子	雑炊 みそ汁 あんかけ焼きそば なす漬	わかめおにぎり きのこそうめん汁 餃子 ぶどう	ご飯 みそ汁 鱈の唐揚げ プロッコ リー トマト おふくろ 煮 白菜おひたし	ご飯 みそ汁 鶏照焼き インゲンソ テー ポテトマカロニサ ラダ みかん	煮込みうどん 大根の煮物 春菊とちくわのおひたし	ご飯 ポフ エビフライ プロッコリー 水菜 オホーツク きんぴらごぼう	
夕	ご飯 みそ汁 豚キムチ かぼちゃ煮 ホワイトアスパラのサラダ とろいものおくら和え	ご飯 みそ汁 親子煮 きんぴらごぼう ポテトとピーマンのチーズ 焼	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ さつまいも・ 人参・レンコン・昆布の煮 物 ほうれん草なめたけ 和え きゅうりともずく の和え物	しらす茶漬け みそ汁 焼魚(サーモン) 大根キムチ煮 白菜としめじのクリーム煮	ご飯 みそ汁 みそおでん(大根・卵・生 あげ・たこぼっくり) 焼魚(ホッケ) 白菜おひたし ミントマト	ご飯 みそ汁 カレイ煮付 豚バラと野菜の炒め物 卵豆腐	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ レタス 大根おろし 肉じゃが 煮豆 梨	
	28	29	30	31				
朝	ご飯 みそ汁 ぜんまい・つきこん・ふき 天かま煮 白菜お浸し きゅうり・わかめ・オホーツ クの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ひじき・あげ・大豆の煮物 卵焼き ソフト赤ちりめ ん 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの煮物 麻婆キャベツ さんま缶詰 牛乳	ご飯 お吸い物 ポテトベーコン焼 煮浸し レタスサラダ 牛乳				
昼	四色ライス みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め煮 フルーツポンチ	カレーライス スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鱈塩焼き 海鮮中華豆腐あんかけ 長芋ときゅうりの酢の物 みかん缶詰	エビピラフ パンキンシチュー チキンナゲット 福神漬 柿				
夕	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め 白菜梅かつお和え ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 ほうれん草と天かまの煮 びたし なすと豚肉の炒 め物 小松菜とシーチキ ンの酢の物	ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ 煮 納豆白玉 漬物	炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(さんま) おでん とろろ芋 漬物				