

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・つみれ汁・肉じゃが・フキ、天カマ炒め煮・金時豆・めかぶがかけ冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・カブの煮物・さつま芋煮・もやし・ベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐の煮びたし・白菜水菜のお浸し・大根と人参のきんぴら・牛乳	雑炊・味噌汁・ソーセージ玉ねぎピーマン炒め・ニラ卵とし・芋煮・若竹のおかか煮・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしの梅和え・サンマ蒲焼・豆腐サラダ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・キュウリの酢物・とろろ・サンマ蒲焼・キャベツ天カマ炒め・牛乳	
昼		ご飯・味噌汁・エビカツ(付温野菜)・ニラ玉ねぎの卵とし・野菜ソーセージ炒め	ご飯・さつま芋汁・トマト煮込みハンバーグ・小松菜ゴマ和え・大根ガンモの煮物・梨	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・豆腐とゴボウのサラダ・八宝菜・ひじき煮	ご飯・蕎麦・炒め納豆・カボチャ煮・キウイ	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・肉じゃが・豆腐入り茄子味噌和え・フルーツあんみつ・青汁入り白玉団子	幕の内弁当(栗、イクラご飯・煮物・焼魚・豚角煮・鳥唐揚げ・サラダ・卵焼き・フルーツ他)・茸汁	
夕		ご飯・水餃子野菜スープ・鮭のムニエル・松前漬・小松菜ゴマ和え・竹輪と豆の炒め煮	ご飯・卵スープ・酢豚・里芋煮物・煮豆・フライドポテト	ご飯・味噌汁・キュウリとワカメの酢味噌・鳥肉煮物・さつま芋煮・大豆煮	ご飯・味噌汁・キュウリの浅漬け・おでん・茄子ピーマンの炒め煮・ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・インゲンのマヨ味噌和え・煮物	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・もやし人参ピーマン・ベーコン炒め・揚げ納豆・みかん	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ミートボール・マグロの佃煮・タラコ・ほうれん草ゴマ和え・梨・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・鳥肉入りひじき豆煮・梅おほか和え浅漬け・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・四川風卵焼き・サンマ蒲焼漬物・水菜とさし玉ねぎのなめこ和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の酒蒸し・里芋煮物・タラコ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・さつま芋煮・ピーマンとメンマ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き(付ハム)・納豆・野菜サラダ・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・芋・天カマ・さき煮・スクランブルエッグ・玉ねぎピーマンソーセージのケチャップ炒め・煮豆・牛乳	
昼	混ぜご飯・うどん・水菜サラダ・焼魚・カボチャ煮・みかん	ご飯・味噌汁・煮物・お好み焼き・フキの炒め煮・ミックスフルーツ	ご飯・味噌汁・鮭フライあんかけ・ゴボウしらたき煮・水菜サラダ・柿	ご飯・味噌汁・コロッケ(温キャベツ・トマト)・中華風豆腐あんかけ・マスカット	ふりかけご飯・味噌汁・豆腐・アゲ、大根の煮物・茄子漬物・茄子味噌・ラーメンサラダ	昆布おにぎり・味噌汁・鰯ゴマ風フライあんかけ・ブロッコリーサラダ・洋風お好みチーズ和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・もやしの油炒め・大根菜と挽肉煮	
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・キャベツ天カマ炒め・鳥肉入りおふくろ煮	ちらし寿司・素麺・肉じゃが・豆腐あんかけ・ブロッコリー水菜・柿サラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の梅肉巻きフライ(付キャベツ)・ポテトサラダ・トマト・昆布の煮物	ワカメご飯・味噌汁・ホッケ焼・肉じゃが・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・親子煮・天カマ大根バター炒め・白菜浅漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・カルビ野菜炒め・白菜お浸し・はんぺん椎茸・ネギのバター炒め	ご飯・味噌汁・子持ち昆布・焼魚・煮豆・マーボー春雨・茄子天カマ・茸の和風あんかけ	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・カブ挽肉煮・キャベツ天カマ炒め・煮豆・牛乳	ご飯・卵スープ・ハムエッグ(付ウインナーソーセージ)・ゴマ昆布豆腐和え・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌炒め・芋・天カマ煮・イクラの豆腐和え・マーボー春雨・牛乳	ご飯(付ふりかけ)・味噌汁・カボチャ煮・もやし豚肉・舞茸炒め・とろろ芋の梅シソ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋ゴマ和え・きんぴら・おでん・カニシウマイ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・キャベツ天カマ煮・おふくろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とエリンギの炒め煮・くるみジャコ・シソ巻き・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・さつま芋煮・茄子味噌炒め・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・鳥唐揚げ・白菜お浸し・もやし・ピーマン炒め・ポテトサラダ	ご飯・すりみ汁・サーモンの竜田揚げ中華あんかけ・ほうれん草とブナしめじ・天ぷらバターしょう油炒め	ご飯・豚汁・鳥肉のあんかけ・茄子と茸のおろし和え・バナナヨーグルト	ご飯・素揚げ・カボチャ・ピーマンの天ぷら・ササミカツ・ほうれん草入り卵焼き・キュウリのカキ酢物	ご飯・味噌汁・鰯のバター焼・山菜の煮物・ホワイトアスパラ・漬物・ぶどう	おにぎり・うどん・カボチャ煮・漬物・みかん・さくらんぼ	
夕	ご飯・味噌汁・大根とふわふわ豆腐のあんかけ・しらたき・竹輪のタラコ和え・キャベツ天カマ炒め煮・みかん・バナナ	ご飯・味噌汁・コロッケ・温キャベツ・トマト・ほうれん草・豚肉の和え物・ポテトサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・宗八焼・ささきのマヨ味噌和え・タラコスパゲティ	チャーハン・ワカメスープ・ジャージャー麺・茄子・豆腐のカレー炒め・バナナ	ご飯・味噌汁・宗八焼・大根葉の油炒め・切干大根とひじきの煮物・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・イカじゃが・揚げ出し豆腐(あんかけ)・スパサラダ・大根煮付け	ご飯・味噌汁・焼魚・麻婆豆腐・茸の大根おろし和え・漬物	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・昆布と椎茸の煮物・卵豆腐のあんかけ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ネギ入り卵焼き・もやしとソーセージの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼き・春雨炒め煮・スクランブルエッグ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ・さつま芋煮・おふくろ煮・タラコ・しそ味噌巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・納豆・きんぴらごぼう・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ人参の煮物・ほうれん草お浸し・昆布巻き・卵焼き・牛乳	ご飯・つみれ味噌汁・焼魚(子持ちキュウリ)・黒豆・芋煮・卵豆腐・牛乳	
昼	混ぜご飯・味噌汁・エビフライ・トマト・ジャコのボン酢和え・バイナッブル	ご飯・味噌汁・大根煮物・豚キムチ・春雨サラダ・柿	いなり寿司・味噌汁・ゴボウと鳥ひき肉炒め・イカワカメ酢味噌和え・スイートパンプキン	のり巻き・焼ソバ・餃子スープ・大根とイカの煮物・パンパキン	ご飯・味噌汁・親子煮・白菜お浸し・しらたき子とえ・マカロニサラダ(さつま芋入り)	ご飯・味噌汁・茄子と椎茸味噌炒め・メヌキ粕漬け焼	おにぎり・うどん・ササギ・ハム、チーズ豆サラダ・漬物・煮物・梨	
夕	ご飯・味噌汁・芋と野菜の天ぷら・もやしとキュウリの辛味和え・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼きソバ・めぬき焼・卵巻きソーセージ・茄子とシメジのケチャップ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・ポテトサラダ・ブロッコリーのオイルオイル和え・ぶどう	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・ほうれん草ゴマ和え・茄子味噌・水菜キュウリ・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・昆布佃煮・フキ入りきんぴらごぼう・うの花	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・鳥肉入りおふくろ煮・フキと天カマ炒め煮・もずく酢	ご飯・味噌汁・玉ねぎとホタテのかき揚げ・厚揚げと竹輪のおでん・もやしナムル・漬物	
	28	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・浅漬け・シーチキンのお好み焼き・カボチャのサラダ・切干大根・魚肉ソーセージ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉しょうが味噌焼き・カボチャ煮・ポテトフルーツサラダ・スクランブルエッグ・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮物・しらたき・ゴボウ煮・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・カボチャ煮・玉ねぎ・ピーマン・ソーセージのケチャップ炒め・ブロッコリーとマカロニのバター炒め・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・エビ)・水菜サラダ・芋・鳥団子煮物	牛丼・さつま芋汁・フキ・生アゲ煮物・サラダ(ほうれん草・えのき・チーズ)・みかん	ご飯・味噌汁・カブ煮物・八宝菜・ラーメンサラダ・ゴボウしらたき・挽肉炒め煮	ご飯・味噌汁・中華丼・茄子・春雨のおろし和え・大根天カマ煮・柿				
夕	ご飯・芋団子汁・黒豆・鰯の大葉焼・里芋煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・ニラお浸し・焼鮭・茄子・ピーマン味噌炒め煮	ご飯(しらすちりめん入り)・味噌汁・麻婆豆腐・焼鮭(おろしボン酢)・水菜・キュウリのゴママヨサラダ	ご飯・味噌汁・つきこん子と和え・キャベツのマーボー(ハム、人参、椎茸)・宗八焼・ぶどう				