

グループホームアウル 10月 献立表  
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・目玉焼き (ホワイトアスパラ・ベーコン) ・かぼちゃ煮付け・四色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼 ・野菜炒め・長芋・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうり酢 の物・ニラ卵とし・ごぼうと 竹の子煮物・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・白菜と豚肉 の酒蒸し・イカサラダ・漬 物・柿	ご飯・味噌汁・ブロッコ リーと豚肉のピリ辛炒め・ さつま芋金時・水餃子	ジンギスカン・おにぎり・ 漬物
夕					ご飯・味噌汁・焼そば・生 鮭ムニエル・筑前煮	ご飯・味噌汁・ほうれん草 ピーナッツあえ・大根とち くわの煮物・ナスのそぼろ 煮・漬物	ご飯・味噌汁・刺身(マグ ロ・サーモン・海老・ひら め)・白菜お浸し・ひじき煮 物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・きゅうりとみ かん酢の物・大根煮物・ いくら・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根 サラダ・はちみつポテト・ ほうれん草とベーコン炒 め物・牛乳	ご飯・味噌汁・アスパラ ベーコン巻・オムレツ・サ ラダ・煮豆・牛乳	わかめご飯・味噌汁・煮 物・マカロニサラダ・わか さぎ佃煮・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根 そぼろ煮・ミックスベジタ ブルの卵炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン エッグ・フキと天ぷら煮 物・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラ ダ・アスパラベーコン炒 め・つきこん子あえ・牛乳
昼	カレーライス・スープ・サラ ダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃ ん焼・なます・昆布巻・柿	ご飯・きのこスープ・カツ (キャベツ・トマト添え)・野 菜サラダ・漬物	ご飯・シチュー・餃子・野 菜炒め・梨	天ぷらそば(ナス・ピーマ ン・かぼちゃ)・ほうれん草 と白菜お浸し・柿	チャーハン・ポトフ・白菜 お浸し・フルーツヨーグル ト	炊き込みご飯・ハタハタ 汁・ツナサラダ・フルーツ ポンチ
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ かぼちゃサラダ・白菜ごま あえ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 小松菜ピーナッツあえ・漬 物	ご飯・味噌汁・サンマ煮 付・かぼちゃ煮物・長芋酢 の物	ご飯・豚汁・焼ホッケ・きの こちくわサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉しょう が焼き・ポテトサラダ・きゅ うり酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・焼サンマ (おろし付)・ひじき煮物・ 漬物	ご飯・味噌汁・味噌おで ん・ごぼうと豚挽き炒め 煮・ブロッコリーからしまヨ あえ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・筋子・もや し卵とし・フキとぜんまい 煮物・飯寿司・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポ テト・大根煮物・納豆・牛 乳	ご飯・レタススープ・鮭蒲 焼・肉炒り卵・がんも煮	ご飯・味噌汁・煮物・ナス 味噌炒め・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲 焼・チーズ卵焼き・金時 豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・きゅうり酢 の物・マーボー春雨・ほう れん草ごまあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豚肉 と野菜酒蒸し・ナムル・塩 辛おろし・ツナサラダ・牛 乳
昼	ご飯・味噌汁・焼そば・焼 鮭・野菜サラダ・漬物	うなちらし寿司・お吸い 物・大根サラダ・卵豆腐・ 酢の物・柿	栗ご飯・味噌汁・焼さば・ 高野豆腐のひき肉煮・数 の子・りんご	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・野菜サラダ・ひじき煮 物・柿	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼ ちゃ煮・ほうれん草と白菜 お浸し・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・焼銀カレイ ミリン漬け・ナス味噌炒 め・もやしとアスパラ炒め 物・漬物・フルーツヨーグル ト	ご飯・コンスープ・たら 唐揚げ・スパゲッティ添 え・ほうれん草サラダ・パ ナナ・りんご
夕	ご飯・豚汁・メンチカツ (キャベツ・トマト添え)・長 芋梅肉・あえ・白菜お浸し	ご飯・スープ・大根と豚肉 コンソメ煮・鮭フライ・キャ ベツ酢味噌	牛丼・味噌汁・はんぺんと きゅうり酢の物・かぼちゃ 煮・漬物	ご飯・味噌汁・カレイ煮付 け・パンパンジーサラダ・ しらす干しおろし・漬物	ご飯・味噌汁・ひじき煮 物・鶏肉の照り焼き・春雨 サラダ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・豚肉きのこ 巻き・大根サラダ・天ぷら とキャベツ炒め物	ご飯・味噌汁・焼うどん・ 鶏肉みぞれ煮・ナス味噌 炒め
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き (トマト添え)・ウインナー 炒め・温サラダ・とろろ・漬 物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋そ ぼろ煮・ほうれん草なめた けあえ・伊達巻き・梅干・ 牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・もや し酢の物・いんげんとベー コン卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・さば味噌 煮・炒り卵・野菜サラダ・り んごヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆ほうれ ん草ピーナッツあえ・大根 煮物・漬物・牛乳	ご飯・スープ・鶏肉としら たき煮物・マカロニサラ ダ・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ぶっかけ・ キャベツとしめじ卵とし・ はちみつポテト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・エビチリ・焼 宗ハカレイ・ベーコンとチ ンゲン菜の中華炒め・柿	ご飯・味噌汁・焼カレイ・ ほうれん草お浸し・ひじき 煮物・フルーツポンチ	カレーライス・餃子スー プ・白菜お浸し・コーン ベーコン・みかん	ご飯・スープ・ホッケフラ イ・野菜炒め・スパゲッ ティ	うな丼・味噌汁・ナス味噌 炒め・長芋梅肉あえ・柿	おにぎり・味噌汁・焼そ ば・かぼちゃ煮・豆腐白あ え	うどん・肉じゃが・ほうれん 草なめたけあえ・りんご ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・きのこソ テー・冷奴・鶏から揚げ	ご飯・味噌汁・里芋いんげ ん煮物・かぼちゃサラダ・ 野菜炒め・漬物	ご飯・味噌汁・刺身(マグ ロ・エビ)・里芋煮物・きゅ うりとみかん酢の物	ご飯・味噌汁・鶏肉トマト 煮・焼ナス・ナムル	ご飯・味噌汁・エビフライ・ ひじき煮物・野沢菜昆布	炊き込みご飯・味噌汁・焼 鮭・白菜梅肉あえ・ツナ春 雨サラダ	ご飯・味噌汁・ナムル・カ ニすり身とごぼう煮物・焼 サンマ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・納豆・里芋 煮物・塩辛おろし・はちみ つポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほ うれん草お浸し・煮豆・梅 干・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭ふりか け・煮浸し・野菜あんか け・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根中華 煮・ぶっかけ・さつま芋甘 露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼ う・卵豆腐・さつま芋と天 ぷら煮物・漬物	ご飯・ポタージュ・マー ボー春雨・ごぼうサラダ・ フキと鶏つくね煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐 炒め煮・ベーコンとしめじ 卵とし・のり佃煮・漬物・牛 乳
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・野 菜炒め・野菜サラダ・ホタ テバター炒め	柳川風親子丼・味噌汁・ 野菜サラダ・マーボー茄 子・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豆腐と竹 の子煮物・焼宗ハカレイ・ きゅうり酢の物・フルー チェ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ 煮・数の子・フルーツヨー グルトあえ	ご飯・味噌汁・鮭ちゃん ちゃん焼・長芋梅ドレッシ ングあえ・フルーツポンチ	ハヤシライス・きのこスー プ・白菜梅ドレッシングあ え・フルーツポンチ	なめこおろしそば・ナム ル・もっちり煮物・りんご ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・フキと生揚 げ煮物・チンジャオロー スー・焼鮭	ご飯・スープ・ハンバー グ・ポテトサラダ・レンコン 金平	ご飯・豚汁・餃子・漬物・ ほうれん草ピーナッツあ え	ご飯・味噌汁・漬けマグ ロ・エビ・イカ納豆・ナス味 噌炒め・ラフランス	ご飯・味噌汁・焼ホッケミ リン漬け・エビチリ・かぼ ちゃ煮	ご飯・味噌汁・ナス味噌炒 め・うなぎ蒲焼・天ぷらとし らたき煮物	ご飯・味噌汁・豚キムチ・ 冷奴(納豆のせ)・春雨サ ラダ