

グループホームアウル 10月 献立表
アウル

	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
		1	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・マーボー茄子・じゃが芋金平・松前漬・ほうれん草なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・こぶ巻き・目玉焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ナス味噌炒め・数の子・牛乳	ご飯・味噌汁・数の子・海老シュウマイ・こぶ巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・もやし卵とし・松前漬・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草お浸し・小松菜じゃこ炒め・海苔佃煮・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・コロケ・切干大根・ロールキャベツ・春雨サラダ・卵焼き	カツ丼・味噌汁・マカロニサラダ・玉子豆腐・あんみつ	かしわうどん・かぼちゃ煮付・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・大根と人参煮物・白菜酒蒸し・漬物・ブルーヨーグルト	ご飯・あら汁・ナス味噌炒め・里芋煮物・ぶどう・マスカット	鮭ご飯・味噌汁・野菜サラダ・肉じゃが・ナス揚げ浸し・りんごヨーグルト
夕		ご飯・三平汁・秋鮭オイル焼・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・おから・ナムル	ご飯・味噌汁・大根煮物・ニラ卵とし・イカ煮つけ	ご飯・味噌汁・わかさぎ天ぷらマリネ風・豆腐とマイタケ卵とし・漬物	炊き込み釜飯・味噌汁・マカロニサラダ・子あえ・野菜酒蒸し	ご飯・つみれ汁・イカ酢味噌和え・焼宗八カレイ・白菜なめたけ和え
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・野菜炒め・小松菜ゴマ和え・玉子焼・大根おろし・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・大根おろしなめたけ和え・キャベツと天かま炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・いくら・ほうれん草ツナ和え・大根煮物・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き甘酢掛け・納豆・わかめと人参煮びたし・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・キャベツと天ぷら煮者・梅干し・牛乳	サンドイッチ(苺ジャム・ツナ)・野菜炒め・チーズ卵焼き・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・かぼちゃサラダ・ソーセージ・とろろ芋・牛乳
昼	カレーライス・スープ・野菜サラダ・らっきょ・フルーツポンチ	栗ご飯・いくら丼・煮しめ・きのこ汁・ほたて刺身・焼ホタテ・サンマ・ホッケ・イカ飯・ぶどう・柿・ブルー	五目ご飯・味噌汁・筑前煮・長芋梅和え・漬物	きのこご飯・そうめん汁・じゃが芋そぼろ煮・たらムニエル・漬物	ご飯・味噌汁・白菜酒蒸し・コロケ・洋梨・漬物	わかめご飯・納豆汁・焼そば・マカロニのケチャップ炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・ほうれん草ツナ和え・三色豆
夕	ご飯・味噌汁・ナムル・三色豆・たら塩焼き	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・煮しめ・漬物	ご飯・鮭あら汁・白菜お浸し・かぼちゃサラダ・マーボー茄子	ご飯・味噌汁・酢の物・水菜梅和え・煮物	ご飯・味噌汁・つば鯛西京漬・切干大根・白菜お浸し・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼サーモンハラス・ひじき煮者・小松菜ピーナツ和え	ご飯・味噌汁・はんぺんはさみ揚げ・ナムル・昆布佃煮
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・ガリックはんぺん焼・大根煮ポン酢かけ・水菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・かぼちゃ煮・野菜炒め・玉子焼・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・煮物・はちみつポテト・牛乳	鮭ご飯・味噌汁・いり卵ケチャップあんかけ・ロールキャベツ・にしん切りこみ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ポテトサラダ・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・オムレツ・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・イクラ醤油漬・豆腐そぼろ煮・ナス味噌炒め・牛乳
昼	おにぎり・そば汁・カレーちくわ揚げ・ポテトサラダ・柿	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・豚汁・焼つばだい・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚味噌しょうが焼・とろろ梅和え・かぼちゃサラダ・柿	ご飯・味噌汁・フキ煮物・野菜炒め・漬物・梨	ご飯・たら汁・焼そば・ポテトサラダ・バニラシャーベット	きのこそば汁・いなり寿司・かぼちゃ煮・みかん
夕	ご飯・味噌汁・刺身(イカ・海老)・白菜酒蒸し・ほうれん草ゴマ和え	ご飯・味噌汁・コロケ・すき焼き・小松菜なめたけ和え	ご飯・味噌汁・タラみぞれ煮・春雨サラダ・もやし卵とし	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・人参金平・ほうれん草ポン酢和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼ハラス・おから・イカサラダ・小松菜お浸し	ご飯・味噌汁・白菜梅和え・餃子・マーボー茄子	ご飯・味噌汁・天ぷらとつきこんの炒め煮・なます・ナスとピーマン揚げ浸し
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・ひじきとミックスベジタブルバター炒め・セロリ金平・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ煮つけ・目玉焼き・ウインナー・野菜サラダ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ほうれん草ツナ和え・フキ煮物・ちりめん佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・チーズ入りオムレツ・大根おでん風・昆布佃煮・牛乳	ご飯・m塩汁・ニラ卵とし・イカ煮者・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かま炒め煮・煮豆・ホワイアスパラ・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮者・伊達巻き・ほうれん草お浸し・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き・野菜サラダ・長芋梅和え・キウイ	ご飯・お吸い物・刺身(マグロ・海老・ホタテ)・もずく酢サラダ・柿	ご飯・フカヒレスープ・八宝菜・野菜サラダ・マーボー豆腐・バナナヨーグルト	山菜ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼちゃサラダ・野菜あんかけ・漬物	ご飯・カレーうどん・白身魚フライ・揚げポテト・ブロッコリーあんかけ・すいか	いなり寿司・味噌汁・おでん・酢の物・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・野菜サラダ・玉子豆腐・みかん
夕	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・八宝菜・かぼちゃ煮・昆布巻き	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・はんぺんチーズ焼・チンジャオロース・ごま昆布	ご飯・味噌汁・マグロ納豆和え・マーボー白菜・ツナマヨ和え	ご飯・味噌汁・焼ハラス・もずく酢・フキと天ぷら煮者	ご飯・味噌汁・豚カツ・キャベツ千切り・金平ごぼう・かぼちゃサラダ・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・竹の子煮物・餃子・焼つば鯛
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮者・イカ煮つけ・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・野菜炒め・さつま芋煮物・味のり・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鮭いすし・白菜と豚肉酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・大根煮物・ごぼうサラダ・ほうれん草納豆和え・牛乳			
昼	炊き込みピラフ・シチュー・野菜サラダ・柿	ご飯・味噌汁・タラムニエルチーズのせ・スパゲッティミートソース・りんご	ご飯・お吸い物・子とえ・小松菜ともやしお浸し・ナス味噌炒め	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・漬物・柿			
夕	ご飯・味噌汁・漬マクロ・大根と鶏肉煮物・もやし卵とし	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・焼サンマ・もずく酢・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・里芋煮物・ささみと野菜あんかけ・フルーツヨーグルト・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉塩だれ焼き・冷奴・きのこソテー			