

グループホームアウル 10月 献立表
アウル

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ナスときのこの味噌煮・冷奴・納豆・そば入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・つくね・里芋煮物・とろろ芋・梅干・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・胡瓜酢の物・かぼちゃ煮物・しそ味噌巻き・数の子	ご飯・味噌汁・大根と人参煮物・ほうれん草とベジタブルソテー・白菜梅和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじきと人参煮・ナスとピーマン味噌炒め・筋子・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・胡瓜漬け・大根の味噌煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・しゅうまい・はちみつポテト・玉葱とひき肉の梅煮・牛乳・フル・チェ
昼	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・白菜のおひたし・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・タラの竜田揚(貝割れ添え)・昆布巻・煮物・キャベツマカロニサラダ・白玉フルーツ	ご飯・味噌汁・天ぷら(公魚・南瓜・えびと玉葱)・天つゆ・なすの肉味噌かけ	鮭ご飯・味噌汁・牛蒡となすの肉巻き・イカの味噌漬け・エビチリ・みかんと洋梨	ご飯・三平汁・すき焼き風・カニ風味マリネ・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・レタスとハムサラダ・松前漬・ほうれん草ピーナツ和え	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・切干大根・漬物・昆布巻き
夕	しそわかめご飯・三平汁・鮭みりん焼・昆布巻き・にら玉・じゃがバター	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・春雨サラダ・豆腐のとじ煮・ブルーネ	ご飯・味噌汁・タラムニエル(ナポリタン、サラダ)・こあえ・青梗菜と豚肉のシチュー	五目御飯・そうめん汁・ホッケ唐揚げ・落と大根と天かま煮・レタス、チーズ、ハムのゴマサラダ	ご飯・味噌汁・和風煮込みひじきハンバーグ・ポテトサラダ・コンビーフとニラの卵とじ・マスカット	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・ほうれん草とコーンのソテー・白菜お浸し
8	9	10	11	12	13	14	
朝	わかめご飯・味噌汁・梅の冷奴・昆布巻・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・とろろ芋・漬物・わかさぎ佃煮・リンゴ煮ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・オホーツク・切干大根・白菜と海苔の梅かつお和え・ふりかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮つけ・白菜お浸し・煮豆・牛乳	フレンチトースト・ウインナーとキャベツのスープ・オムレツ・野菜炒め・カリフラワーサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこ山菜と筍煮物・わかめと大和芋のわさび醤油あえ・カリフラワーとキャベツ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・さつま芋煮物・野菜炒め・牛乳
昼	栗おにぎり・いくらご飯・きのこ汁・煮しめ・漬物・焼魚(サンマ、ホッケ、ホタテ)・果物(梨、ブルーネ、柿、葡萄)	わかめご飯・味噌汁・鶏照り煮(ポテト)・焼豚とわかめのサラダ・キャベツとソーセージのコンソメ煮	ご飯・つみれ汁・つばだい西京焼・じゃが芋とウインナーのクリーム煮・ナスシソ豆腐あんかけ	カレーライス・ウインナーとわかめと卵のスープ・サラダ・洋梨・福神漬・麦茶	きのこひじきご飯・納豆汁・鶏ごぼう煮・エビマヨ胡瓜添え・じゃが芋そぼろ煮	ご飯・とろろ団子汁・ロールキャベツ・生ハムトマトサラダ・ほうれん草とえのきの卵とじ・柿	チャーハン・スープ・サラダ・ホッケ焼・漬物・柿
夕	ご飯・きのこ汁・さんま煮つけ・煮しめ・漬物	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・小松菜の白和え・白菜の梅肉あえ・バナナ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・マカロニサラダ・しいたけ昆布・ほうれん草なめたけあえ・バナナ	ご飯・味噌汁・鮭西京漬焼・切干大根・胡瓜とみかんの酢の物・ちくわカレー天ぷら	ご飯・味噌汁・さんま煮付・ニラ入り八宝菜・水菜とえのきと大根のツナサラダ	ご飯・味噌汁・鮭ハラスのおろしポン酢和え・マーボー豆腐・ナスと豚肉とピーマンのケチャップ煮	わかめご飯・味噌汁・鶏と芋のとろろ煮・カニと貝割れの甘味噌あえ・漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・南瓜そぼろ煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・里芋煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮・漬物・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・トマトとブロッコリーサラダ・はちみつポテト・しいたけ昆布	ごま塩ご飯・味噌汁・マーボー・春雨・煮物・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほうれん草お浸し・チーズスクランブルエッグ・ミニトマト・いくら・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草和え物・サンマ蒲焼・はちみつポテト・いくら・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・しいたけ昆布・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・煮しめ・サラダ・リンゴ	ご飯・シチュー・キャベツ天かま煮・塩辛ピリ辛胡瓜和え・レタスとトマトサラダ・ブルーネヨーグルト	ご飯・ふかひれ卵スープ・しいたけ入り切干大根・生姜焼き・レタスとツナとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・高野豆腐と小松菜味噌炒め・杏仁フルーツ	混ぜご飯・味噌汁・コロケ・ひとくち昆布・白菜お浸し・胡瓜酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・煮物・白菜と豚肉の煮浸し・漬物
夕	ご飯・味噌汁・コーンコロケ(ブロッコリー添え)・煮物・柿	ご飯・味噌汁・つばだい塩焼・じゃが芋煮物・野菜とピーナツの甘味噌和え・はんぺんとハム焼・茄子漬	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・マカロニサラダ・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・きのこおろし汁・鮭とタラの野菜あんかけ・きんぴらごぼう・焼そば	ご飯・セロリとトマトスープ・茄子と豚肉炒め・チーズカニレタスサラダ・厚揚げベーコン巻・大根と筍煮物	ご飯・味噌汁・おからハンバーグのきのこあんかけ(グラッセ、いんげん添え)・切干とほうれん草煮・バナナ	ご飯・味噌汁・焼鮭のおろしポン酢・春菊胡麻和え・生野菜サラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	鮭ゆかりご飯・味噌汁・卵焼き(みかん添え)・切干大根・イカ煮缶・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン味噌炒め煮・もやしと人参とベーコン卵とじ・なめたけおろし	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・胡瓜と山芋の和え物・豆きんとん・お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・ふきとちくわ煮物・伊達巻・ほうれん草お浸し・カニかま・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・茄子味噌炒め・白菜と豆腐卵とじ・まいたけとおろし二杯酢	ご飯・味噌汁・ニラと椎茸の卵とじ・茄子とピーマン味噌炒め・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ入り厚焼き玉子・はちみつポテト・大根とひき肉の煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・レタスサラダ・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(キャベツとトマト添え)・お浸し・ふきの金平	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・もずく・きんぴら・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・自身フライ(南瓜サラダ、ブロッコリー、トマト添え)・なすとしめじとピーマン揚浸し・漬物・柿	赤飯・そうめん汁・刺身・大根と人参と天かま煮物・スイカ・漬物	ご飯・味噌汁・コロケ(温キャベツ)・豆腐のいり卵・ほうれん草胡麻和え・柿	うなぎご飯・味噌汁・餃子・ミニトマト・炒め物・漬物
夕	ご飯・味噌汁・焼そば・はんぺんチーズ揚・トマト・昆布巻き・じゃこ佃煮	まぜご飯・味噌汁・鮭バター焼・ナムル・中華野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・煮物・ブロッコリー・卵あんこ・こぶきいも	ご飯・きのこ汁・大根と豚角煮・こあえ・きんぴらごぼう・胡瓜ともずく酢・いずし	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・煮浸し・ゆで卵・柿	チャーハン・味噌汁・ハラスのおろしポン酢・大根サラダ・くるみ入りじゃこ	ご飯・味噌汁・つばだい焼・鶏じゃが・納豆
29	30	31					
朝	フレンチトースト・ハム&チーズ・はちみつポテト・キャベツとベーコンのコンソメ煮・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・昆布巻き・牛蒡サラダ・南瓜煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・じゃが芋バター醤油煮・野菜のあんからみ煮・牛乳				
昼	カレーライス・スープ・ほうれん草の梅肉あえ・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・キャベツサラダ・一口昆布の佃煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・サンマ煮付・白菜のお浸し・ふき金平				
夕	ご飯・団子汁・鮭焼魚・芋と玉葱とベーコンのチーズ炒め・もずく	ご飯・すり身汁・刺身・芋きんぴら・ほうれん草のとびっこあえ	ご飯・味噌汁・天ぷら(玉葱とホタテ、椎茸、ちくわ)・茄子のゴマ味噌煮・胡瓜酢の物・天つゆ				

* 献立には記載してありませんが、朝食週2~3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。