

**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
朝				ご飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 たらこ 白菜おひたし 昆布巻 ペビーチーズ 牛乳	ご飯 みそ汁 うの花 チキンナゲット ひじき納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきの煮物 煮豆 スパゲッティサラダ 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 切り昆布とちくわの煮物 豆腐・もやし・ハム・しめじ の炒め物 じゃこ佃煮 煮豆 牛乳
昼				ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) ズッキーニのトマト煮 助子和え煮	ご飯 みそ汁 人参・ごぼうの肉巻き 高野豆腐の含め煮 野菜とオホーツクの梅肉 和え ポテト	ご飯 みそ汁 焼魚(塩サバ) 大根おろし 大根とがんもどきの含め 煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 エビフライ タルタル ソース 大根・人参・は んぺんの煮物 きゅうり と野菜のゴマサラダ
夕				ご飯 みそ汁 クリームシチュー かぼちゃ煮付 カリフラワーサラダ	ご飯 かじか汁 人参・ごぼうの肉巻き とじズッキーニの酢の物	ご飯 みそ汁 さつまいも煮 挽肉・な す・ズッキーニの炒め物 ほうれん草ビーナッツ和 え 漬物 洋梨	カレーライス なすときのこのスープ スパサラ らっきょう 福神漬
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 みそ汁 切干大 根 なす・キャベツ・赤ウ インナーの炒め物 は んぺんバターしょう油焼き つぼ漬 牛乳	梅粥 みそ汁 豚肉・キャベツ・いもがら の炒め物 野沢菜わさ び 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも塩ゆで なすとピーマンのみそ炒 め ミートボール 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 納豆 キャベツサラダ パナナ ぶどう 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・天かま・ちくわの煮 物 野菜ときゅうりのサ ラダ ミートオムレツ はちみつポテト 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・つきこん・がんもの 煮物 里芋ごましょう油 煮 くるみじゃこ なす 漬 かぼちゃ漬 牛乳
昼	お弁当(栗ご飯・五目ご 飯・煮しめ・サバ煮・鶏唐 揚げ・卵焼き・きゅうりの 酢の物・ポテトサラダ・漬 物) 豚汁	ご飯 みそ汁 大根と油揚げの煮物 コロケ なめたけおろし和え	ご飯 みそ汁 焼魚(糠サンマ) 山菜と天かまの煮物 いんげんとソーセージの 炒め物	カレーチャーハン 中華スープ かぼちゃ 煮 きゅうりとハムの辛 子ポン酢和え 柿	おにぎり なめこおろしそば 豚肉・白菜・きのこのあん かけ かぶと春菊の煮 物	ご飯 みそ汁 鶏肉唐揚げ ホタテと白菜の炒め物 ほうれん草ごま和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 玉子とじゃがいものサ ラダ ぶどう
夕	ご飯 豚汁 キスの天ぷら かぼちゃ煮物 冷奴	ご飯 みそ汁 焼魚(塩サバ) おから ほうれん草としらす干し のごま油和え	親子丼 みそ汁 わかめ・きゅうり・みかん の酢の物 漬物	ご飯 つみれ汁 豚肉しょうが焼 つきこんと天かまの子和 え イカのオクラ和え	五目ご飯 みそ汁 豚肉と大根のキムチ煮 サーモンの酒蒸し 長芋の千切り	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろ し 肉じゃが チンゲン 菜とオホーツクのなめた け和え	中華丼 春雨スープ かぼちゃ煮付 しその実
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 みそ汁 切干大根・人参・ひじき・ がんもの煮物 さつまいも甘辛煮 ウインナー 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め ベーコンエッグ 松前漬 ぶどう 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 野菜とじゃがいもの玉子 サラダ しゅうまい 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 炒り玉子 カリフラワーとツナのサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 わかめ・オ ホーツク・きのこのポン酢 和え 三色豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・厚揚げの煮 物 スパサラ 松前漬 煮豆 柿 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきとちくわの煮物 玉子焼き 煮豆 牛乳
昼	シーフードカレー 舞茸と玉子のスープ 水菜・玉ねぎ・生ハムの サラダ トロピカルフ ルーツ	かき揚げそば かぼちゃと厚揚げの煮物 フルーツミックス	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖か宗八) なすときのこのみそ炒め きゅうりと春雨の和え物 ぶどう	豚丼 人参・ニラ・玉子のスープ キャベツ・はんぺん・厚揚 げの炒め物 大根漬物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 ハンバーグ フライドポテト ブロッ コリーとトマトのサラダ ぶどう	ご飯 鮭シチュー 鶏サンギ ミニトマト キャベツ エビと豆腐の 卵とじ きゅうり粕漬け	ご飯 餃子と春雨の中華スープ 麻婆豆腐 野菜炒め きゅうりと春雨のサラダ
夕	ご飯 みそ汁 かぼちゃと玉ねぎのんに く(香味炒め イカと山菜の煮物 水菜とトマトのサラダ)	ご飯 みそ汁 みそごま豆腐 酢の物 煮玉子 さんま蒲焼	わかめちりめんご飯 みそ汁 鶏肉唐揚げ ソーセージと椎茸の炒め 物 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉とピーマンのスープ 煮 えびのマヨケチャッ プ炒め じゃがいも塩煮 柿	ご飯 みそ汁 豆腐炒りエビチリ はんぺんとちくわの卵とじ 鮭のマリネ	わかめご飯 煮込みうどん 麻婆春雨 なます	鮭ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぼちゃ煮物 ペンネケチャップ炒め
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいもと挽肉の炒め 物 きゅうりとわかめの 酢の物 昆布 つぼ漬 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ さんま蒲焼 アスパラと ツナのサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・ ひじき・天かまの油炒め ほうれん草なめたけ和え しゅうまい 煮豆 パ ナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 マカロニサラダ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草ごま和え 玉子焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風肉団子 キャベツ・もやし・ウイ ナーの炒め物 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜と天かまの油炒め ウインナー炒り玉子 アスパラとマカロニのサ ラダ 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 切干大根 コーンサラダ しば漬	しらすわかめご飯 チンゲン菜と卵のスープ ナポリタン レタスとト マトのゴマサラダ	なめたけ炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(塩だれつ ぼだい) キャベツ・人 参・しめじ・豆腐の卵とじ 水菜とツナのサラダ	ご飯 みそ汁 肉巻きなす ブロッ コリー トマト ひじきの 煮物 パナナとみかん のヨーグルト和え	ゆかりご飯 みそ汁 鯛の竜田揚げ 肉じゃが アスパラのごまサラダ	カレーライス 福神漬 キャベツときのこのスープ 水菜とアスパラのとびっ 子サラダ パナナとみか んのヨーグルト和え	おにぎり すり身汁 焼うどん きゅうりとえのきの酢の物 漬物
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(さんまめか漬) 大根おろし 白菜酒蒸し マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 大根・人参・豚バラの煮 物 きんぴらごぼう 水菜ときゅうりのサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とチンゲン菜の炒め 物 ほうれん草ごま和え おふくろ煮 煮豆	栗ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) なすとひ き肉のトマト煮込み 筍と豆腐のあんかけ煮	ご飯 みそ汁 塩だれチキン 人参甘 煮 大根きんぴら煮 キャベツ梅和え	ご飯 みそ汁 豆腐の照り焼きハンバ ーグ かぼちゃとさつまい もの小豆煮 カリフ ワサラダ トマト	ご飯 みそ汁 焼魚(塩つぼだい) かぼちゃそぼろ煮 かきなま酢 マカロニサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 みそ汁 じゃが いも・人参・玉ねぎ・天か まの煮物 玉子の炒め 物 レタスときゅうりの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根とひじきの煮物 さつまいも・ピーマン・ハ ムのバター炒め たらこ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 天かまとふきの油炒め セロリとソーセージのサ ラダ オムレツ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎの煮 物 豆腐・なると・椎茸 の煮物 野沢菜ちりめ ん わかさぎ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と天かまの煮物 レタスときゅうりのサ ラダ 茶わん蒸し 牛乳	ご飯 みそ汁 天かま入り肉じゃが ほうれん草ごま和え 煮豆 柿ヨーグルト 牛乳	
昼	天丼 みそ汁 かぼちゃの煮物 ほうれ ん草としらすのごま油和 え わかさぎ佃煮	わかめご飯 みそ汁 焼魚(赤魚粕漬) さつまいも甘露煮 柿とオホーツクのみそ マヨサラダ	中華丼 きのこと玉子のスープ コロケ レタス トマト 柿とバナナのヨーグルト 和え 漬物	ご飯 シチュー セロリのホイコーロー フルーツヨーグルト 漬物	ゆかりわかめご飯 みそ汁 焼魚(ししゃも) 野菜の中華煮 紅白なま酢 漬物	カレーそば さつまいも甘煮 揚げ豆腐の酢の物	
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) ひじきの炒め煮 パンパンジーサラダ 柿	ご飯 みそ汁 焼魚(紅鮭) 豚肉・キャ ベツ・もやしの炒め物 かぼちゃサラダ	豆ご飯 みそ汁 鶏肉とねぎのしょう油炒 め ねぎとちくわの中華 炒め さんま切り込み	ご飯 みそ汁 サーモン酒蒸し 人参と油揚げの白和え ブロッコリーとハムのポ ン酢和え	ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐 さつまいもの煮付 豆苗・きゅうり・ハムのサ ラダ	ご飯 みそ汁 チキンピカ かぶ・人参・がんもの煮 物 ほうれん草ごま和え	