

グループホームアウル 10月 献立表
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・みそ汁・里芋、れんこん、しめじの煮物・中華クラゲの海藻サラダ・三色豆・牛乳	ご飯・みそ汁・オムレツ・じゃが芋と天かまの煮物・焼き豚白菜炒め・オムレツ・さんま缶・牛乳	ご飯・つみれ汁・焼魚(赤魚西京漬)・玉子豆腐・煮豆・味のり・牛乳
昼					納豆チャーハン・みそ汁・イカフライ・トマト・肉じゃが	ご飯・みそ汁・かぼちゃのそぼろあんかけ煮・ピーマンとハムの炒め物・さんまの香草パン粉焼き・りんご	ご飯・みそ汁・親子煮・麻婆キャベツ・パンパンジー
夕					まぐろとサーモンの漬丼・みそ汁・豚肉と白菜の酒蒸し・きゅうりの酢の物・漬物	ご飯・みそ汁・さつま芋、人参、ズッキーニの煮物・ジャーマンポテト・わかめサラダ	ケチャップご飯・みそ汁・麻婆茄子・八宝菜・煮豆
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁・トラウトサーモン・ムニエル・大根と天かまの煮物・ポテトサラダ・りんご	ご飯・みそ汁・ししゃも焼・大根煮物・海老の卵とじ・かつお節昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・野菜とちくわの煮物・助子とえ・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・チーズ入り玉子焼き・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、里芋の煮物・ラーメンサラダ・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根とシーチキンの煮物・玉子焼き・ごぼうサラダ・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根炒め煮・イカと大根煮物・カニカマ入り玉子焼き・牛乳
昼	イクラ丼・茸のお吸い物・肉じゃが風・ほうれん草とちくわのポン酢和え・ぶどう	クリームパスタ・コンソメスープ・パプリカとキャベツのサラダ・フルーツ缶	ご飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ・ブロッコリーとミックスベジタブルのソテー・スパサ・フルーツポンチ	ご飯・みそ汁・チーズ巻きロールカツ・山菜と天かまの煮物・大根梅肉和え・バナナヨーグルト	ご飯・ベーコンスープ・和風パスタ・ポテトグラタン・わかさぎ佃煮	ご飯・みそ汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・粉ふきいも・人参グラッセ・しそみそ巻	ご飯・みそ汁・豚の角煮と大根の煮物・焼そば・ポテトサラダ
夕	ご飯・みそ汁・豚肉生姜焼き・ほうれん草なめ茸和え・ラーメンサラダ	カレーライス・茸スープ・さつま芋甘煮・大根ときゅうりのサラダ・にんじん漬	枝豆ご飯・みそ汁・野菜と天かまの煮物・きんぴらごぼう・ほうれん草ピーナッツ和え	ご飯・ニラ玉わかめスープ・豚肉とイカの八宝菜・えのきときゅうりの酢の物・漬物	ご飯・みそ汁・鮭ムニエル・じゃが芋とちくわの煮物・茄子とピーマンのみそ炒め・春雨サラダ	ご飯・みそ汁・白菜入りうま煮・かぼちゃとさつま芋の甘露煮・大根サラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(さんま)・大根おろし・おから煮・白菜とあさりのあんかけ風
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁・大根ピビンバ・茄子とパプリカのみそ炒め・煮玉子・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ほうれん草ごま和え・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・ベーコンエッグ・筋子・納豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・チキンナゲット・なます・いくら・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・ささぎとあげの煮物・玉子焼き・たらこ昆布・茄子漬・牛乳	ご飯・みそ汁・ホタテ、大根、人参、ごぼう、椎茸の煮物・鶏肉にんにく焼・きゅうりのとびっ子和え・牛乳	ご飯・みそ汁・里芋煮・玉子焼き・梅としらすのふりかけ・牛乳
昼	五目ご飯・みそ汁・ぶりの照り焼き・ひじきの煮物・かぼちゃ甘煮・スパサ・煮りんご	親子丼・みそ汁・麻婆茄子・さつま芋の煮物・春雨サラダ・漬物	カレーライス・ハムとピーマンの炒め物・玉子豆腐・パイン	エビピラフ・ポトフ・水菜ときゅうりのサラダ・みかん巻・柿	ご飯・みそ汁・鶏唐揚げ・ブロッコリー・茄子とごぼうのみそ炒め・しそみそ巻・柿	ご飯・シチュー・キャベツのごまサラダ・白桃・パイナップル・チェリー缶	鶏肉となめ茸の混ぜご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・じゃがいも煮・煮豆
夕	ご飯・みそ汁・豚肉ときゃべつのみそ炒め・ふきの煮物・ウインナーケチャップ炒め・煮豆	栗ごはん・みそ汁・焼魚(鱈粕漬)・きんぴらごぼう・チーズ入りポテト	鮭イクラ丼・みそ汁・餃子・野菜炒め	ご飯・みそ汁・コロケ・キャベツ・トマト・茄子と小松菜の煮物・ソーセージの卵とじ・柿	ご飯・みそ汁・チャンちゃん焼き風・煮物・納豆うの花・たくあんサラダ	ご飯・みそ汁・高野豆腐の肉巻きステーキ・エビチリソース煮・春雨サラダ	キーマカレー・かぶスープ・長芋とオクラの梅肉和え・ブロッコリーとトマトのサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁・イカ大根・カレー風味お好み焼き・水菜とカニカマのサラダ・削り節昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、しらたきの煮物・ニラ、もやし、椎茸の卵とじ・煮豆・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃが芋、人参、筍の煮物・きゅうりとわかめの酢の物・ミートボール・牛乳	ご飯・みそ汁・大根となるとの煮物・ソーセージケチャップ炒め・玉子豆腐・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃが芋の煮物・昆布の佃煮・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶの煮物・カニカマ入り玉子焼き・手持ししゃも甘露煮・バナナヨーグルト・牛乳	玉子粥・みそ汁・かぼちゃ煮・焼たらこ・ブロッコリーとトマトのサラダ・わかさぎソフト佃煮・牛乳
昼	ご飯・うどん汁・かぼちゃの煮物・八宝菜	カツ丼・みそ汁・ほうれん草なめたけ和え・漬物・フルーツヨーグルト	いなり寿司・みそ汁・かぼちゃときゅうりの甘露煮・大根と水菜のサラダ・漬物	あんかけチャーハン・みそ汁・水菜サラダ・玉子豆腐・漬物	あんかけ焼きそば・チンゲン菜スープ・じゃが芋塩煮・わかめとえのきの酢の物	きのこ雑炊・ほうれん草とオホーツクの和え物・ポテトサラダ・バナナ、みかん、りんごのヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・メンチカツ・レタス・さつま芋煮・りんごシロップ煮・漬物
夕	ご飯・みそ汁・ほうれん草と卵のソテー・ミートボールのケチャップ炒め・さつま芋サラダ	ご飯・シーフードシチュー・ピーマン、もやし、ハムの炒め物・ニラの卵とじ・麻婆春雨	ご飯・みそ汁・焼魚(つばだい)・麻婆茄子・ほうれん草とびっ子和え・たらこの和え	ご飯・豚汁・コロケ・トマト・パセリ・ささぎのピーナッツ和え・練の昆布巻	ご飯・みそ汁・カスベの煮付・豆腐のうま煮・レタスときゅうりのサラダ・りんご	ご飯・みそ汁・焼魚(トラウトサーモン)・大根のきんぴら・豚肉と白菜の重ね蒸し・りんご	ご飯・みそ汁・鮭チャンちゃん焼き・ポテトソテー・納豆サラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・みそ汁・大根、人参、天かまの煮物・レタス・水菜・ミニトマトのサラダ・三食豆・漬物	ご飯・みそ汁・鶏肉と大根の煮物・ほうれん草ごま和え・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・チンゲン菜としらたきの煮物・えびしゅうまい・豆腐のえびあんかけ・あんず・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(銀だら粕漬)・切干大根・鱈の佃煮・漬物・漬物	ご飯・みそ汁・ひじき、人参、豆腐の煮物・ささぎ、しらたき、あげの煮物・三色豆・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人参、椎茸の煮物・きんぴらごぼう・きゅうり、えのき、オホーツクの酢の物・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、いんげん、天かまの煮物・カニカマ入り玉子焼き・ポテトフライ・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッケ)・豚バラと大根の煮物・白菜梅肉和え・しそあんず	カレーライス・野菜スープ・中華サラダ・柿	中華丼・玉子スープ・切干大根・漬物・柿	唐揚げ丼・みそ汁・ラーメンサラダ・漬物	ご飯・みそ汁・スープハンバーグ・甘しば漬け・かぶの塩昆布漬け・りんごハチミツ煮	ご飯・シーフードシチュー・豚ジギス・カントマト・ブロッコリー・りんご	天井・みそ汁・ほうれん草・シーチキンとえ・ポテトサラダ
夕	ご飯・みそ汁・豚肉しょうが焼・筍ときゅうりの煮物・長芋なめ茸和え・茄子とピーマンのみそ炒め	ご飯・みそ汁・ピーマン肉詰め・ホタテとかぶの煮物・茄子と焼肉のみそ炒め・しば漬	ご飯・しゅうまいスープ・焼魚(ホッケ)・肉じゃが・ニラ玉・大根ときゅうりの梅肉和え	ご飯・みそ汁・焼魚(紅しゃけ)・かぼちゃ煮・ささぎのごま和え・漬物	ご飯・みそ汁・黒ガレイ煮付・キャベツの卵とじ・レタスサラダ・梅干	ご飯・みそ汁・焼魚(銀ガレイのみりん漬)・もやしときゅうりの炒め物・長芋なめたけ和え	ご飯・みそ汁・鮭チャンちゃん焼き・茸しぐれ・中華サラダ