

グループホームアウル 10月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					10月1日	2	3
朝					ご飯・味噌汁・肉じゃが・だし巻き卵・漬物・トマトとレタスのサラダ・なめ茸・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜シウマイあんかけ・ナポリタンスパゲティー・イワシ佃煮・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・大根人参カマの味噌煮・卵焼き・牛乳
昼					ご飯・ラーメン・マカロニと豆ツナのサラダ・カボチャの煮物・フルーチェ	漬サーモン・味噌汁・野菜あんかけ煮・小松菜お浸し・おかつ昆布	ご飯・味噌汁・ワカメ春雨スープ・シチュー・レタスキゅうりツナサラダ・フルーツヨーグルト和え
夕					ご飯・味噌汁・ジンギスカン・つばだい焼・麻婆豆腐・漬物	ご飯・肉団子汁・鮭焼魚・さつま芋煮・焼ソバ・佃煮	ご飯・味噌汁・サンマの煮付け・ゆでブロッコリー・ロールキャベツ・煮豆・ミニトマト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉とじゃが芋煮物・豆腐とシメジの煮物・ウインナーと卵炒め・ホタテの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・柿・ミートボール・鶏肉大根人参さつま芋味噌煮・煮卵・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・天ぷらとふきの炒め物・目玉焼き・シソ巻き・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・カニカマ入り卵焼き・ほうれん草お浸し・鶏肉ゴボウの炒め物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根ひき肉あげ煮物・焼鮭・オムレツ・キュウリ浅漬け・佃煮・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・わかさぎの佃煮・マカロニのケチャップ煮・芋と天カマの煮物・春雨とキュウリの酢の物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・目玉焼き・シソ味噌巻き・煮豆・納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・和風煮込みハンバーグ・ほうれん草なめ茸和え・柿・ブドウ	いくら丼・味噌汁・わさび菜と茄子の豚肉巻き・甘酢あん・春雨海藻サラダ・わかさぎの佃煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼き・カボチャ団子・ナムル・つきこんと子と和え・ブドウ	炒飯・味噌汁・焼魚・ピピンバサラダ・チキンナゲット・おから	ご飯・ポトフ・海鮮かき揚げ・イカわかめネギの酢味噌和え・茄子なると白滝中華風・あんかけ・漬物・煮豆	ご飯・天ぷらうどん汁・チャーシュー・ごぼうサラダ・鮭のホイル焼き	ご飯・なめこ汁・鶏肉生姜焼き・タラスパ・イカ刺身・レモンハーブサラダ
夕	炊き込みご飯・ソーメン汁・ポテトスバグラタン・カボチャとさつま芋のきんとん・フルーツ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・イカの刺身・水菜シーチキン	ご飯・味噌汁・鶏肉大根の甘辛煮・ニラと豆腐入りマーボー春雨・じゃが芋とベーコンのカレー炒め・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・芋の味噌煮・肉豆腐・山芋とハムのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・親子煮・漬物・大豆ときのこの煮物・煮リンゴのヨーグルト和え	ご飯・すり身汁・豚肉ポテト巻き・茄子味噌炒め・さつま芋煮・たらこ・煮豆	ご飯・豚汁・お好み焼き・天ぷら(カボチャ・ソーセージ)きゅうり梅酢の物・漬物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・大根煮・ミート半熟オムレツ・パプリカ野菜炒め・ハムカツポテトサンド・牛乳	ご飯・味噌汁・フキとカマボコの煮物・卵焼き・ブロッコリーとソーセージのケチャップ炒め・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナー・ミートボール・スクランブルエッグ・小松菜のピーナッツ和え・牛乳	ご飯・なめこ汁・豚肉キャベツ炒め煮・大根豆腐の煮物・オムレツ・昆布佃煮・トマトきゅうりのサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・ウインナー・豚肉生姜焼き・ホッケ焼・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋さつま芋煮・厚揚げちくわ煮物・ソーセージピーマン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・漬物・キャベツの油炒め・ウインナー・塩ゆで芋・ホーレン草のトビッコ和え
昼	炊き込みご飯・かき玉汁・カボチャ団子・切干大根煮物・酢豚	ピラフ・けんちん汁・漬物・鮭の味噌焼・柿のヨーグルト和え・大根サラダ	納豆チャーハン・うどん汁・ポテトコロッケ・きんぴらごぼろ・柿	鶏ごぼうご飯・三平汁・漬物・ささぎ豆と芋の煮物・いくらおろし和え・フルーツポンチ	ご飯・ソーメン汁・イカフライ・じゃが芋のチーズ焼き・里芋とカマボコ煮物・キャベツドレッシング和え	ご飯・味噌汁・鶏ゴボウと大根煮物・さつま芋の天ぷら・エビチリ・フルーツヨーグルト・キュウリのトビッコ和え	ご飯・味噌汁・酢豚・ジャーマンポテト・長芋とオクラのサラダ・洋梨
夕	ご飯・ニラと卵の澄まし汁・サンマの煮付け・餃子・生アゲ焼・ひき肉のバラバラ煮	ご飯・味噌汁・卵豆腐・すき焼き風煮物・茄子ピーマンしし唐の味噌炒め・ネギときのこの醤油バター	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン中華炒め・カボチャ煮・ほうろ煮・たら西京焼・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・漬物・ほうれん草ゴマ和え・キャベツと茄子のあんかけ炒め	栗ごはん・味噌汁・茄子いそぎ・サバ塩焼・お好み焼き	ご飯・味噌汁・イカ刺し・焼鮭・白菜と豚肉の酒蒸し・漬物・さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・糠サンマ・カブ揚げ桜エビの炒め物・あんかけ焼きそば・カブの葉のきんぴら
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・豚キムチ・エノキと玉ねぎの卵とじ・カボチャのクリーム煮・たらこ・煮豆	ご飯・味噌汁・納豆・シウマイ・目玉焼き・ウインナー・イワシの味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根の手持ち煮・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋のクリーム煮・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・揚げ入り子と和え・つみれ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・カボチャ煮・バナナヨーグルト・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・サーモン白波焼・大豆の煮物・ハムエッグ・漬物・海老とブロッコリーのとりみ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・トマト・カニカマ入り卵焼き・ポテトサラダ・わかさぎ佃煮・大根鶏肉煮・杏甘漬
昼	ご飯・豚汁・鯖焼魚・カマボコの含め煮・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・和風おろし煮込みハンバーグ・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草ミックスベジタブル炒め・バナナヨーグルト	ご飯・卵スープ・中華炒め・カボチャひき肉あんかけ・ねぎイカ酢味噌和え・温野菜サラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付・ピーマンの肉詰め・ハムト水菜サラダ・もやし・卵とじ	ご飯・味噌汁・豚キムチ炒め・麻婆豆腐・八宝菜・トマト・漬物	炒飯・中華スープ・大根と豆腐の煮物・フルーツヨーグルト和え・ねぎとカニカマの酢味噌和え・福神漬	親子丼・味噌汁・漬物・おから煮物・白菜と小松菜のお浸し・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・野菜肉団子のスープ煮・さつま芋コロッケ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・芋のそぼろ煮・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・八宝菜・里芋煮物・焼鮭・トマトときゅうりのサラダ	カレーライス・卵スープ・マカロニサラダ・ささげのピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・茄子・しめじ)・豆もやし和え・大根カマボコの煮物	焼きおにぎり・味噌汁・ホッケ焼・漬物・ほうれん草そぼろ炒め・白菜と海老の中華炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの卵とじ・茄子とひき肉炒め
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・ミートボール・ホッケ焼・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・魚肉ウインナー・鶏ひき肉のアゲ巻き煮・フキとアゲの油炒め・漬物・もやしのお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・レタスペーパーのサラダ・きんぴらごぼう・豚肉キャベツちくわの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・イカとカボの煮物・シーフードのあんかけ風・豚肉チンゲン菜炒め・杏甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ごぼう白滝とひき肉炒め煮・人参甘露煮・塩芋大根おろし和え・みかん	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・だし巻き卵・天カマ竹の子煮・ブロッコリーとベーコンのこんがり炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ちくわの納豆和え・わかさぎ佃煮・梅干・もやしとハムの卵とじ・ささぎと芋の煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼きそば・鶏唐揚げ・かぶアゲ椎茸煮物・しめじ入り湯豆腐・煮リンゴ	五目ご飯・味噌汁・豚肉豆腐の煮物・天ぷら(しゅうまい・ソーセージ)・煮豆	ご飯・シチュー・コロッケ・豆腐と水菜のサラダ・マカロニと豚肉のケチャップ炒め・昆布巻き	カレーライス・味噌汁・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・海鮮焼きそば・チャンチャン焼き・長芋とキュウリの和え物・イカフライ・ポテト	赤飯・澄まし汁・刺身(帆立・まぐろ・サーモン・鯛)・筑前煮・フルーツ	ぶっかけうどん・いなり寿司・カボチャ団子・おふくろ煮・漬物・みかん
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・大根のそぼろ煮・茄子の煮浸し・冷奴	ご飯・うどん汁・焼鮭・卵サラダ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・とんかつ・アゲのひき肉巻き・キャベツと玉ねぎのドレッシング和え・ホタテの酢味噌和え・柿	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・白菜豚肉の酒蒸し・ささげと天カマ煮	ご飯・味噌汁・スープカレー・カレイの煮付け・漬物・玉ねぎとニラの卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉団子の酢豚風炒め・もやしお浸し・キャベツの油炒め・大芋	ご飯・味噌汁・銀ガレイ焼・豚ジンギスカン・麻婆豆腐・水菜シーチキン