

グループホームアウル 10月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・焼きさんま ・マーボー春雨 ・海鮮磯好みときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・煮豆 ・ニシンのうの花漬け ・パイン
昼						・栗ごはん ・味噌汁 ・おぐらの和え物 ・冷奴 ・鯖のみぞれ煮	・焼きそば ・味噌汁 ・山菜の巾着煮 ・お好み焼き ・桃
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・カルビ焼き ・大根サラダ ・わかめとえのきのポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・茶碗蒸し ・南瓜の含め煮 ・ポテトときゃべつのサラダ ・リンゴ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・水餃子スープ ・目玉焼き ・ホッキサラダ ・さんまの蒲焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・卵焼き ・きゅうりの漬物 ・ちくわとピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・マイタケのソテー ・ひじきの煮物 ・カボチャの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナー炒め ・スクランブルエッグ ・豆腐と梅昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・糖サンマ ・煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きサバ ・うずら豆 ・緑野菜の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・豆腐サラダ ・黒豆 ・オレンジヨーグルト
昼	・ひじき梅ご飯 ・味噌汁 ・さつまいものコロッケ (キャベツ付) ・ホウレン草と人参の白和え ・春雨サラダ	・山かけごはん ・けんちん汁 ・ホウレン草のお浸し ・ふろふき大根 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風なべ ・バスタ(サラダ) ・桃 ・煮豆	・カレーライス ・スープ ・長芋の梅和え ・ネギの酢味噌和え	・いくら丼 味噌汁 ・ジンギスカン ・リンゴ	・天ぷらうどん ・山菜の味噌煮 ・お豆腐 ・ヨーグルト	・ご飯 ・石狩鍋 ・チキンフィレ ・おぐらの和え物 ・カボチャの煮物
夕	・ご飯 ・スープ ・白菜とキノコのクリーム煮 ・里芋の煮物 ・ナスと豚肉の重ね蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏皮餃子 ・サラダ ・中華あんかけ ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・いくら ・肉団子の甘酢あんかけ ・ブロッコリー ・なめ茸サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・なま酢のイクラのせ ・ピーマンの佃煮和え ・春雨サラダ ・ラ・フランス	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身 ・サラダ ・ナスの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ひき肉とキャベツのロール巻き ・ラムしゃぶサラダ ・ナムル	・梅しご飯 ・味噌汁 ・かきあげ ・切り干し大根 ・ホウレン草胡麻和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サバ焼き ・スクランブルエッグ ・ブロッコリー ・天カマと人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・甘酢肉団子 ・ホウレン草のお浸し ・糖サンマ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・白菜と豚肉の蒸し鍋 ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き(サラダ付) ・ちくわのネギ挟み蒸し ・ナスの煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・五目和風炒め ・サバ焼き ・桃	・ご飯 ・お吸い物 ・糖サンマ(サラダ付) ・煮豆 ・しゅうまい	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホッケ焼き ・昆布の佃煮 ・リンゴ
昼	・お寿司 ・お吸い物 ・茶碗蒸し ・鶏のから揚げ ・ポテトフライ ・サラダ	・ご飯 ・クリームシチュー ・水菜のポン酢みぞれ和え ・豚肉と切干大根の煮物	・ミートスパゲッティ ・スープ ・もやしサラダ ・柿	・チャーハン ・野菜スープ ・酢の物 ・サラダ	・ご飯 ・温そうめん ・切り干し大根 ・長芋のなめ茸和え	・のり巻き、いなり ・豚汁 ・天カマのゴマ風味もやし添え ・マカロニサラダ ・ナスの漬物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・手作りコロッケ(キャベツ付) ・大根と柿の酢の物 ・ホウレン草のなめ茸和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・海老のチリソース炒め ・蒸し南瓜 ・サラダ ・ケーキ	・五目ごはん ・味噌汁 ・中華風鶏炒め ・サバのサラダ ・昆布豆	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・揚げ出し豆腐 ・長芋ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・春菊とサンマの和え物 ・豆腐サラダ ・長芋のんにく炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ(サラダ付) ・きんぴら風ゴマ炒め ・白菜のお浸し	・カレーライス ・スープ ・サラダ ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉山椒風味の照り焼き ・ナスとエビのケッチャップ炒め ・味噌田楽
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーと玉子の炒め物 ・納豆 ・ナスの煮物 ・柿とバナナサラダ風	・ご飯 ・味噌汁 ・ツナサラダ ・鮭焼き ・豚肉野菜五目煮込み	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・漬物 ・もやしときこの炒め物 ・鮭焼き ・ひき肉とナスのピリ辛炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・天カマ焼き ・ジャガイモのそぼろ煮 ・ホッキサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニシンの切り込み ・納豆 ・じゃこ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマともやしの和え物 ・大根おろしなめ茸入り ・煮豆 ・ほたてしぐれ ・海老すり身のバター焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ベーコン焼き ・煮物(コンソメ味)
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンのひき肉詰め ・いり豆腐 ・煮豆	・温そば ・きゅうりとわかめの酢の物 ・蒸しさつまいも	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き(キャベツ付) ・切り干し大根 ・シーフードあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ(キャベツ付) ・煮物	・握り寿司 ・きつねそば	・カレーライス ・スープ ・小松菜としめじの煮びたし ・カニサラダ	・オムライス ・味噌汁 ・柿の酢の物 ・里芋のにっころがし
夕	・オムライス ・しじみ汁 ・煮物 ・冷しゃぶ(レタス付)	・海鮮そぼろ丼 ・味噌汁 ・こうや豆腐のフライ ・ホウレン草のお浸し ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・野菜 ・おから ・なめ茸とサンマの和え物	・ご飯 ・石狩鍋 ・カボチャ ・漬物 ・マカロンの刺身 ・ミモザサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶのそぼろ煮 ・きんぴらごぼう ・もやしときゅうりのたらこ和え ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・ジャーマンポテト ・大根サラダ	・たらこチャーハン ・クリームシチュー ・きゅうりとクラゲの和え物 ・ホッキサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・マーボー豆腐 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・小松菜と鶏肉の卵炒め ・煮豆	・ご飯 ・シチュー ・とろろ ・シュウマイ ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホタテの松前漬け ・煮豆 ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・具だくさん卵焼き ・鮭の和え物 ・天カマと小松菜の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ともやしの卵とじ ・ナスおピーマンの味噌炒め ・くるみじゃこ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・きゅうりのなめ茸和え ・鮭のマリネ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ホクホクカボチャコロッケ ・ホウレン草とトマトのマカロニサラダ ・リンゴとバナナのヨーグルト	・ご飯 ・うどん ・ポテトサラダ ・鶏肉のピカタ ・リンゴとバナナのヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・カボチャのバターソテー ・きゃべつときゅうりのサラダ ・鯖のしょうが煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭フライ ・春雨サラダ ・こうや豆腐の煮物 ・白菜のつけもの	・ご飯 ・味噌汁 ・手作り餃子 ・山菜の巾着煮 ・柿	・いなり ・味噌汁 ・鮭の甘酢漬け ・竜田チキン ・なめ茸と大根の和え物 ・ブロッコリー	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮(レタス付) ・マカロニサラダ ・冷奴
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・天カマの炒め物 ・フルーツミックス	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・マカロニの山かけ ・シーチキンサラダ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏もも照り焼きステーキ ・フキと人参と天カマの煮物 ・ナスとニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャガイモと玉ねぎの煮物 ・きんぴらごぼう ・サーモンの刺身 ・煮リンゴの桃ソースかけ	・他人丼 ・味噌汁 ・ホウレン草のゴマ和え ・大根とシーチキンのサラダ	・ラーメン(外食の方) ・ご飯 ・卵スープ ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・鶏肉のネギ塩焼き	・牛丼 ・カニ汁 ・ブロッコリーとベーコンの炒め物 ・野菜サラダ
	31						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・白菜と豚肉のやわらか煮 ・ホウレン草のお浸し						
昼	・バリエア ・オニオンスープ ・鶏のケッチャップ炒め ・グラタン						
夕	・ご飯 ・スープ ・回鍋肉 ・ニラ玉 ・竹の子の煮物						