

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
			1	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼紅鮭・ひじきの煮物・ウインナーとピーマンのカレー炒め・バナナとキウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参の味噌煮・煮豆・胡瓜とみかんの酢の物・たらこ・南瓜の甘煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋のそぼろあんかけ・おでん煮・納豆・黒豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・たらこ昆布・煮豆・鶏つくね・水菜とツナの和え物・天かま・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜あんかけ・筑前煮・煮豆・小町巻き・胡麻豆腐・梅干・桃・牛乳
昼			カツ丼・味噌汁・揚げ茄子・南瓜豆腐・ほうれん草のなめ茸和え	カツカレー・キャベツの油炒め・フルーチェ	五目御飯・味噌汁・チンジャオロース・さんまの柳川風・サラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・芋と人参と天かまとささぎの煮物・中華クラゲと胡瓜の和え物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆茄子・春雨サラダ
夕			ご飯・味噌汁・煮豆・牛肉と白滝の煮物・漬物・南瓜あんかけ・肉じゃが・ほっけの味噌焼・キウイとバナナ	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌焼・白菜と豚肉とシーフードのあつさり煮・子持ち昆布・芋煮	ご飯・シチュー・いんげんの胡麻和え・生鮭のムニエル・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・海老すり身汁・天津・南瓜あんかけ・煮豆・クラゲサラダ・煮豆・焼目抜き	ハンバーグカレー・煮豆・ポテトサラダ・ブロッコリー・茹で玉子・トマト
	6	7	8	9	10	11	12
朝	混ぜご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・昆布の佃煮・豆腐・鶏肉の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼ほっけ・ベーコンときのこの醤油炒め・納豆巾着・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・たら昆布・ふきと竹輪の煮物・照焼きチキン・椎茸のバターソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豆腐と豚肉の酒蒸し・芋煮・昆布の佃煮・さつま芋甘露煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子味噌・南瓜の煮つけ・水菜のお浸し・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・マカロニサラダ・さつま芋の巾着・はんぺん・茄子とピーマンの味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋・昆布煮・煮豆・南瓜の甘煮・焼紅鮭・梅干・牛乳
昼	鮭ご飯・味噌汁・ウインナーと青梗菜と人参の塩あんかけ・里芋と挽肉の煮物・ペンネのケチャップ炒め・玉子豆腐	親子丼・味噌汁・かぶのそぼろ煮・長芋の梅肉和え・柿	キーマカレー・ワカメスープ・南瓜甘煮あんかけ・胡麻豆腐・煮豆・バナナフルーチェ	ご飯・豚汁・肉団子の甘酢あんかけ・かに玉・煮豆・白菜のお浸し・フルーツポンチ	チキンライス・スープ・南瓜コロッケ・ポテトサラダ・海鮮グラタン	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・筑前煮・茄子の揚げ浸し・漬物・昆布の佃煮	かけ蕎麦・稲荷寿司・天ぷら・ふきの煮物・漬物
夕	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・南瓜・茄子)・さつま芋と天かまとナルトの煮物・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・さんまの甘酢あんかけ・もやしのナムル・じゃが芋のそぼろ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・鶏大根・豚のきのこ野菜炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・玉子焼き・たらこ・ほうれん草のお浸し・トマト	ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・肉じゃが・コールスロー・パインヨーグルト	ご飯・うどんの味噌汁・がんもとの昆布煮・たらこ和え・胡瓜の酢の物・エビチリ・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・煮豆・ほうれん草とハムの玉子とじ・とろろ芋となめ茸の和え物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・納豆・煮豆・厚揚げと豚肉の煮物・胡瓜とカニカマの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・鱈の香草焼・大根とナルトの煮物・ジャーマンポテト・青梗菜と揚げの炒め物・マンゴー	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・紅じゃこ・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め・南瓜煮・玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豚肉と大根とがんもの煮物・ベーコンときのこの野菜炒め・黒豆・じゃこの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とふきの煮物・胡瓜と竹輪の酢の物・ピーマンとハムの玉子炒め・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・梅干・胡瓜のなめ茸和え・ささぎ豆と人参と芋の煮物・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・大根と揚げの煮物・茄子の味噌炒め・焼塩鯖・黒豆
昼	あんかけ炒飯・味噌汁・餃子・ほうれん草の胡麻和え・フルーツヨーグルト	焼うどん・カリカリ梅おにぎり・味噌汁・肉じゃが・いんげんのピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の白和え・秋刀魚の蒲焼	エビカレー・フルーツポテトサラダ・南瓜の甘煮あんかけ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・エビチリ・ヒレカツ・いんげんの胡麻和え・水菜のシーチキンサラダ・漬物	ご飯・ポトフ・スパゲティグラタン・肉団子の黒酢炒め・南瓜の煮物・フルーチェ	親子うどん・ご飯・ひじきの炒り煮・胡瓜とワカメとカニカマの酢の物・フルーツポンチ
夕	カレーライス(ゆで卵添)・水餃子スープ・竹輪のエビチリ・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・じゃが芋のそぼろ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・コロッケ・エビチリ・キャベツと青梗菜の温野菜	粟ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉とキャベツの炒め物・長芋とオクラの和え物・玉子焼き・煮りんご	ご飯・味噌汁・漬物・南瓜の甘煮あんかけ・筑前煮・茄子とピーマンの煮物・焼ほっけ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼魚・玉ねぎと竹輪の玉子とじ・竹の子の味噌煮・煮豆	オムライス・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え・キウイフルーツ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・小松菜と高野豆腐の煮浸し・茄子の味噌炒め・焼塩鯖・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ペンネアラビアータ・天かまとナルトの煮物・煮豆・春菊の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・玉子焼き・昆布の佃煮・梅干・煮りんごのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・ひじき煮・南瓜煮・ミートボール・かにクリームコロッケ・ピーチヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・オムレツ・肉じゃが・天かまとときのこの炒め物・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまの煮つけ・きのこ茄子の炒め物・水菜とカニカマの酢の物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・もやしサラダ・玉子焼き・鯖の塩焼き・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草とカニカマの和え物・小豆南瓜	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜炒め・南瓜煮のそぼろあんかけ・焼つば鯛	ご飯・味噌汁・お好み焼き・おから・もやしのナムル・ふろふき大根	おにぎり・うどん汁・麻婆春雨・豆腐ハンバーグ・甘豆	ご飯・おふくろ煮・水餃子スープ・焼ほっけ・煮豆・漬物・フルーツポンチ	稲荷寿司・味噌汁・竹の子と竹輪煮・海鮮おくらサラダ・秋刀魚の甘露煮	ご飯・味噌汁・ハムカツ・芋と挽肉の炒め物・コーンとベーコンのチーズケチャップ炒め・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・オムレツ・高野豆腐の煮物・あんみつ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツと天かまの炒め物・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・海老フライタルタルソース・鶏団子と青梗菜のあんかけ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ピーマンと茄子の味噌炒め・里芋の煮物・切干大根・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉のピカタ・きのこほうれん草の和え物・昆布の佃煮・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・白菜の白和え・鶏肉の照焼き・ピーマンと竹輪の炒め物・酢の物	カレーライス・煮豆・漬物・南瓜あんかけ煮・柿と洋梨
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋・南瓜きんとん巾着・筑前煮・煮豆・ニラの玉子とじ・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・ふきと竹輪の煮物・ミートボール・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・銀がれいの味噌焼・玉子焼き・ハムポテトサラダ・天かまとときのこの炒め物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・ハムエッグ・煮豆・天かまとじゃが芋の煮物・煮りんごのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐と白菜とベーコンの酒蒸し・桃缶・牛乳		
昼	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・麻婆豆腐・南瓜サラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・生姜焼き・いんげんの胡麻和え・シチュー・柿	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ひじき煮・白菜のお浸し・胡麻和え	握り寿司(鮭・サーモン・海老・帆立・いくら・トビッコ)・ソーメン汁・南瓜巾着	カレーライス・白菜スープ・フルーツポンチ・野菜のベーコン炒め・酢の物		
夕	ご飯・味噌汁・黒豆・鱈の野菜の甘酢あんかけ・大根と天かまの煮物・カニカマ	親子丼・味噌汁・さつま芋コロッケ・白菜のお浸し・煮豆・漬物・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・かき揚げ・南瓜の煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・豚大根煮・天かまとミックスベジタブルの胡麻和え・焼つば鯛・漬物	海鮮丼・豚汁・ラーメンサラダ・煮豆・胡瓜のトビッコ和え		