

グループホームアウル 10月 山ユニット 献立表

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・秋刀魚の蒲焼き ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・煮物 ・茄子の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん焼き ・豚の角煮 ・白菜のおかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮豆 ・きんぴらごぼう ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールと玉ねぎの炒めもの ・ホウレン草の卵とじ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ツナサラダ ・煮物 ・さつまいも	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のハラス ・キノコと豚のすき煮 ・納豆 ・パイナップル
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・海老入り焼きそば ・あんかけキャベツ ・ロール ・柿の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白身フライ ・小松菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・きんぴら ・胡瓜と柿の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・海老フライ ・サダ ・酢の物	・カレーライス ・スープ ・竹の子の煮物 ・柿 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・南瓜の含め煮 ・白菜のお浸し ・ブドウ	・ご飯 ・味噌汁 ・いも餅ぜんざい ・切干大根の煮物 ・カルボナーラサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚のすきやき ・鯖のみりん焼き ・水菜のサラダ	・ご飯 ・海老入りリンチュー ・ニラのピーナッツ和え ・フキと天カマの炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身 ・メンチカツ ・サラダ ・杏仁豆腐	・ご飯 ・けんちん汁 ・酢豚 ・さつま芋のサラダ ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・長芋のサラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・フキの煮物 ・マカロニサラダ	・牛丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とベーコンの卵とじ ・ミートボール ・小松菜の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京焼き ・マカロニサラダ ・竹の子の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・ポテトサラダ ・ひじきと天カマの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・納豆 ・サラダ ・フルーツバナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージのピカタ ・ホウレン草の卵とじ ・竹の子の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホウレン草の卵とじ ・鮭焼き ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・つぼ鯛焼き ・ボン酢サラダ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と野菜の煮物 ・白菜のお浸し ・ニラ玉	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・長芋の酢の物 ・春雨のボン酢サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ ・コロコロステーキ ・胡瓜のハム巻き ・南瓜のサラダ	・栗ご飯 ・味噌汁 ・ホウレン草の白和え ・ポテトサラダ ・秋刀魚の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・大根、柿の酢の物 ・鮭焼き ・スパサラダ	・そば ・天ぷら ・おにぎり (出前)	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ブロッコリー炒め ・さつまいも
夕	・親子丼 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・ホウレン草の白和え ・胡瓜の漬物	・シーフードカレー ・スープ ・リンゴ寒天 ・胡瓜の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・スパゲティサラダ ・小松菜と茄子の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの刺身 ・玉子焼き ・メンチカツ ・ホウレン草胡麻和	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・海老フライ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・具だくさんの豚肉煮 ・レンコンごぼうサラダ ・酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・水菜サラダ ・鶏ももと野菜の炒めもの
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ焼き ・フキの煮物 ・ウインナー、ピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・鶏の照り焼き ・ホウレン草、しめじのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの塩焼き ・茄子、ピーマンの味噌和え ・天カマの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・天カマ煮 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・メバル焼き ・さつま芋の含め煮 ・パイナップル	・ご飯 ・みそ汁 ・銀がれいの味噌漬 ・キャベツの卵とじ ・ウインナー、キノコ	・ご飯 ・シチュー ・玉子焼き ・豚肉と野菜の炒め ・豆腐
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子揚げ ・チキンサラダ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ、しめじの卵とじ ・ホッケの西京焼き ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・野菜の白和え ・サラダ	・混ぜご飯 ・温ソーメン ・ポテトサラダ ・長芋のなめこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツのサラダ ・筑前煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉のべつ甲煮 ・春雨のボン酢あえ	・二色そぼろ丼 ・カニカマと胡瓜の酢もの ・さつまいもと竹輪の磯辺揚げ
夕	・ご飯 ・シチュー ・ジンギスカン ・ホウレン草のお浸し ・パイン	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・揚げ出し豆腐 ・ブロッコリーのサラ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・野菜の卵とじ ・柿、胡瓜の酢の物	・カレーライス ・キノコスープ ・白菜のお浸し ・ケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・サラダ ・ナポリタン	・ご飯 ・コーンポタージュ ・ミートスパゲティ ・ハンバーグ ・ポテトサラダ	・カレーライス ・スープ ・桃 ・サンマの蒲焼き
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホッケ ・切干大根	・ご飯 ・ロールキャベツ ・スープ ・ホッケ ・白菜の和え物 ・ナスとふの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホウレンソウの白あえ ・豚肉と舞茸の卵とじ	・ご飯 ・スープ ・焼き塩サバ ・マカロニサラダ ・ちくわともやしの炒	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・里芋とひき肉の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・ホウレンソウのお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンのおかかあえ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子揚げ ・ささみサラダ ・豚肉としめじの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と白菜のボン酢かけ ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カニカマときゅうりの酢の物 ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・キャベツと竹輪のマヨネーズ和え ・人参のごま炒め	・ハヤシライス ・スープ ・長芋サラダ ・グレーゼリー	・かやくご飯 ・味噌汁 ・キャベツとハムのサラダ ・豚しゃぶ	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・かにかまの酢のもの ・魚ハンバーグ
夕	・刺身の盛り合わせ ・大根の煮物 ・白菜のなめ茸あえ ・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボ豆腐 ・春雨の中華風サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・切干大根 ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・澄まし汁 ・豚肉ピカタ ・なすの素揚げ ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・南瓜の甘煮 ・フキと天かまの胡麻炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・春雨サラダ ・大根とにんじんのそぼろ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とひき肉の中 ・華あんかけ ・スパサラダ・もやし
	29	30	31				
朝	・ご飯 ・味噌汁・焼きハム ・ホーレン草のなめ茸和え ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーとピーマンの炒め物 ・ラフランスゼリー ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・切り昆布の佃煮 ・塩サバ ・黒豆 ・ほうれん草のお浸し				
昼	・ご飯 ・メンチかつ ・小龍包 ・トマトサラダ・シチュー	・ピラフ ・味噌汁 ・フルーツ盛り ・昆布の佃煮 ・豚肉ともやしの炒め物	・稲荷寿司 ・味噌汁 ・麻婆茄子 ・野菜炒め				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・ツナと帆立のサラダ ・炊き出し昆布煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・うの花 ・きんぴらごぼう	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・しめじと豚肉の卵とじ				