

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	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え・焼売	ご飯・味噌汁・納豆・山菜の炒め煮・さつま芋甘煮・梅干	ご飯・味噌汁・野菜炒め・焼ほっけ・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ひじきの油炒め・竹輪サラダ・白菜蒸し	ご飯・味噌汁・焼鮭・小松菜と油揚げの煮びたし・紫蘇の実入納豆	ご飯・コンソメスープ・スクランブルエッグ・さつま芋の甘露煮・ウインナー・ゼリー
昼		きのこそうめん・鮭わかめおみぎり・里芋と天かまの煮物・ワカメと胡瓜の酢の物・紅じゃこ	豚丼・味噌汁・わかめとオホーツクの酢の物・メンマと鶏肉のごま油和え・胡瓜の漬物	キーマカレー・オニオンスープ・大根サラダ・山菜の煮物	天丼(さつま芋・かき揚げ)・味噌汁・白菜とがごめ昆布の和え物・べつたら漬	カレーうどん・えのき茸とワカメの酢の物・南瓜の甘煮洋梨とみかん	ご飯・春雨と白菜のスープ・きのこの和風ハンバーグ・マッシュポテトとミニトマト・みかんとキウイ
夕		ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・おでん・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭フライ(タルタルソース添)・ジャーマンポテト・みかんと洋梨	ご飯・味噌汁・ピカタ(ブロッコリー添)・玉ねぎとしめじのホワイトソース煮	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ	ご飯・水餃子・焼ほっけ・南瓜煮・うま煮	ご飯・ポトフ・鶏のから揚げ・キャベツのコールスローサラダ・黄桃
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・茄子とピーマンと人参の味噌炒め・梅肉入納豆	つぼ鯛の炊込ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・すり身汁・ひじき入豆腐・天ぷらと里芋の煮物・たらこ	栗ご飯・味噌汁・焼ほっけ・胡瓜と水菜とはんぺんのトビッコサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・生ハムサラダ・しめじ焼	鮭の混ぜご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・カニと生ハムのサラダ・南瓜煮	しらすご飯・味噌汁・里芋のそぼろあんかけ・中華サラダ・うさちゃんりんご
昼	カツ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	キーマカレー・コンソメスープ・マカロニのトマト炒め・みかんとキウイ入りangoゼリー	帆立のかき揚げそば・メンマと鶏肉のナムル・杏仁豆腐・煮豆	ご飯・シーフードシチュー・豚の生姜焼き・マカロニサラダ・たくあん	シーフード炒飯・きのこスープ・トマトとブロッコリーのドレッシング和え・里芋の煮物・バナナとオレンジのゼリー	そうめん・梅紫蘇おにぎり・煮豆・ワカメと胡瓜の酢の物・杏仁フルーツ	カレーライス・玉子スープ・ポテトサラダ・もつ煮込み・フルーツポンチ
夕	まぐろとサーモンの漬丼・おすい物・鱈の野菜あんかけ・大根とハムのサラダ	松茸ご飯・豚汁・ほうれん草のトビッコ和え・春雨と玉子の中華風炒め	すき焼き丼・味噌汁・サラダうどん・なます	中華丼・味噌汁・はんぺんの和風サラダ・ニラ玉	ご飯・味噌汁・天ぷら(鱈・さつま芋・オホーツク)・胡瓜と中華くらげの和え物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカンの唐揚げ・パンパンジー・ふきと山菜の煮物	ご飯・味噌汁・ロール白菜・春雨の中華風・長芋の梅肉和え・煮りんご
	14	15	16	17	18	19	20
朝	栗ご飯・きのこ汁・切干大根の子和え・胡瓜と竹輪のピリ辛和え・かつお昆布・ぶどう	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ほうれん草の胡麻和え・金時豆	ご飯・味噌汁・白菜とすり身醤油あんかけ・焼紅鮭・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・かに玉・竹輪サラダ	ご飯・味噌汁・茄子とベーコンの炒め物・胡瓜の浅漬け・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・納豆・煮大根のねぎと海老のあんかけ・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・ふり塩つぼ鯛焼・小松菜と舞茸の煮浸し・胡瓜とらっきょうの酢の物・海苔の佃煮
昼	梅紫蘇おにぎり・焼そば・水餃子スープ・えのき茸と胡瓜の酢の物	親子丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・たくあん・バナナと黄桃	ミートボール入カレーライス・春雨サラダ・玉子スープ	天ぷら讃岐うどん・長芋と胡瓜の酢の物・焼売・煮豆	ご飯・鮭シチュー・オムポテト・生ハムの春雨サラダ・たくあん	ご飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ(ポテト添)・もやしとハムのナムル・たくあん・みかんとバナナ	カツ丼・味噌汁・胡瓜の浅漬け・みかんとパイン
夕	チーズチキンカツ丼・すり身汁・マカロニサラダ・りんごとバナナ入ゼリー	ご飯・豚汁・小松菜と油揚げの煮びたし・ほっけみりん焼・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカンの唐揚げ	マグロとサーモンの漬丼・味噌汁・レタスとオホーツクのサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・南瓜の甘煮	牛丼・味噌汁・帆立と野菜のマリネ・煮物	ご飯・味噌汁・さつま芋コロッケ・ほうれん草とツナのなめ茸和え・ひじき煮・柿	ご飯・味噌汁・鮭と野菜のバター焼・豚キムチ・ほうれん草の胡麻和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・カルボナーラペンネ・なま酢	ご飯・味噌汁・南瓜煮・マカロニサラダ・エリンギ焼・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・ひじきの巾着煮・子とえ・帆立とねぎの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・南瓜煮・白菜とツナのポン酢和え・バナナヨーグルト	生姜ご飯・味噌汁・煮玉子・胡瓜とオホーツクのドレッシング和え・茎ワカメの紫蘇和え・柿と桃の牛乳ゼリー	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・焼ほっけ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根煮・ベーコン巻・シーチキンサラダ・桃ヨーグルト
昼	うどん・青菜入おにぎり・大根サラダ・フルーツカクテル・煮豆	ハヤシライス・春雨スープ・マッシュポテト・キャベツとオホーツクと塩昆布の梅肉和え・杏仁豆腐	ご飯・コンソメスープ・餃子(ミニトマト添)・南瓜サラダ・ほうれん草のシーチキン和え・たくあん	カレーライス・コンソメスープ・ハムサラダ・桃入オレンジゼリー	牛丼・味噌汁・角切りポテトサラダ・小松菜と山芋の梅肉和え・たくあん	ご飯・玉子スープ・唐揚げ・ポテトサラダ・柿	ご飯・シチュー・すき焼き・たくあん・フルーツ
夕	豚汁・鶏ひき肉とピーマンのケチャップ煮こみ・鮭・ねぎときのこのみぞれ和え	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・さつま芋の天ぷら・白滝のサラダ	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・きのこウインナーのバターソテー	秋刀魚の蒲焼丼・味噌汁・もやしの中華風炒め・たらこスパ(ブロッコリー添)	ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・大和芋の梅肉和え・茄子の炒め物・ささぎの胡麻和え	天丼(茄子・ピーマン・茄子・さつま芋)・味噌汁・春雨サラダ・梨とゼリーの和え物	豚玉丼・味噌汁・胡瓜とワカメの酢の物・きんぴらごぼう
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・かすべの天ぷら・茄子とピーマンの味噌炒め・ハム巻ポテト・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・一夜干ほっけ焼・ほうれん草と人参と白滝の白和え・バナナとぶどう	鮭の炊き込みご飯・味噌汁・かぶの海老あんかけ・ひじきの含め煮	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・えのきと人参の玉子とし・ポテトサラダ			
昼	醤油野菜ラーメン・小おにぎり・南瓜甘煮・たくあん・紫蘇入あんず	カレーライス・大根のスープ・水菜とソーセージのサラダ・八朔	稲荷寿司・温そば・大根サラダ・ゼリー	ミートスパゲティ・玉子スープ・わさび菜サラダ・八朔缶			
夕	栗ご飯・味噌汁・煮しめ・鶏ささみと水菜のポン酢和え・紫蘇茎わかめ	ご飯・味噌汁・肉団子入酢豚・茎わかめとハムのサラダ・大根と天かまの煮物	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・水菜サラダ・南瓜煮	豚玉丼・味噌汁・ひじきと白滝と助子の和え煮・オクラとめかぶと竹輪の和え物・煮豆			