

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	6
朝		ご飯・味噌汁・焼鮭・梅干・昆布の佃煮・南瓜煮物・じゃが芋と天かまの煮物・ブロッコリー・牛乳	ご飯・味噌汁・挽肉入オムレツ・焼鮭・ほうれん草のシーチキン和え・照焼きチキン・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の煮物・里芋のなると煮・納豆・佃煮・さつま芋の甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼紅鮭・角ハム・照焼きチキン・バナナと梨・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・焼ほっけ・ミートボール・南瓜煮・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・ハムとピーマンの炒め物・芋の煮物・南瓜団子・牛乳
昼		ご飯・なめこ汁・豚大根・芋のベーコン煮・焼ほっけ・煮豆	鶏天丼・味噌汁・ポテトコロッケ・南瓜煮・きのこのカニあんかけ・胡瓜の昆布和え・レタスとトマト	味噌ラーメン・わかめおにぎり・鶏肉と胡瓜と天かまの中華サラダ	鶏釜飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん漬物・煮豆	紫蘇の実ご飯・味噌汁・きのこ鶏肉の煮物・豚肉の酒蒸し・ほうれん草の胡麻和え・たくあん・煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きんぴらごぼう・麻婆茄子・さつま芋と天かまの煮物
夕		ご飯・すり身汁・豚肉のごまだれ炒め・大学芋・帆立の酢味噌和え・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・糠秋刀魚焼・海老と芋の煮物・豆腐のそぼろあん・煮豆	ご飯・牛肉煮・南瓜甘煮・煮豆・トマト・漬物・フキ・秋刀魚の煮物	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・おから和え・肉じゃが	生姜ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・竹輪のカレー天ぷら・トマト・漬物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・キャベツと人参と天かまの炒め物・ゆで卵・スパゲティ・漬物・煮豆
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・さつま芋の煮物・シーチキンサラダ・煮豆・梅干・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・ハムカツ・キャベツとベーコンのカレー炒め・煮豆・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げと豚肉の煮物・南瓜煮・納豆・昆布の佃煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・だし巻き玉子・きんぴらごぼう・南瓜豆腐・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・煮豆・小松菜と竹輪の煮物・海老の玉子とじ・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・にらの卵とじ・茄子ときのこと天かまの煮物・煮豆・カニカマ・納豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ベーコン焼・玉子焼・焼売・漬物
昼	ハヤシライス・玉子スープ・ポテトサラダ・紅じゃこ・煮豆・フルーチェ	海鮮丼(まぐろ・サーモン・イカ)・豚汁・オクラ和え・煮豆・筑前煮	生姜ご飯・豚汁・かすべの唐揚げ・ラーメンサラダ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鶏じゃが・とろろ芋・ほうれん草の胡麻和え・ほっけ	栗ご飯・煮豆・煮込みうどん・鱈のフライ・南瓜煮・水菜のお浸し	ご飯・すり身汁・チンジャオロース・里芋とはんぺんの煮物・切干大根・玉子味噌・漬物・煮豆	鶏天丼・味噌汁・切干大根・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・かすべの煮付け・杏仁豆腐	ご飯・なめこ汁・ほっけみりん漬焼・肉じゃが・茄子とシメジのあんかけ・昆布巻き	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・煮豆・焼秋刀魚・天津・フルーツポンチ	カレーライス・春雨スープ・魚河岸揚げの煮物・トマト・煮豆	ご飯・落葉の味噌汁・豚の生姜焼き・玉子焼・煮豆・ピーマン炒め・カニカマ・白菜と昆布の和え物	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・茄子の天ぷら炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛肉のしぐれ煮・焼茄子・さつま芋と天かまの煮物・白菜のお浸し
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・オムレツ・肉野菜炒め・煮豆・あんみつ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・胡瓜の和え物・大根とシーチキンの煮物・秋刀魚の蒲焼・焼売・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉とはんぺん・白菜の煮物・南瓜煮・昆布巻・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・目玉焼・筑前煮・焼売・ベーコン・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・レタスとシーチキンのサラダ・漬物・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鯖・昆布の佃煮・おから・南瓜煮	ご飯・味噌汁・つくね・さつま芋甘煮・ほうれん草の胡麻和え・カニカマ・玉子焼・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏団子のケチャップ煮こみ・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮・ひじきと豆の煮物・煮りんご	ご飯・さつま汁・トンカツ・ミートオムレツ・ピーマンと椎茸の味噌炒め・大根と人参のサラダ	そば・稲荷寿司・さつま芋・ごぼうと人参と天かまの煮物・漬物	カレーライス・ポテトサラダ・きのこ里芋の煮物・春雨スープ・フルーツ	焼そば・ご飯・味噌汁・フキの煮物・竹輪のレタスとえ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・茄子とピーマンの揚げ浸し・さつま芋の甘煮・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・鱈フライ・揚げ茄子・大根おろしのなめ茸和え・春雨サラダ
夕	中華丼・味噌汁・子とえ・ポテトサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・水菜と中華クラゲの和え物・さつま芋煮・ポテトサラダ・フルーツゼリー	生ちらし寿司(まぐろ・カニカマ・サーモン・トビッコ)・きのこ汁・おから和え・ピーマンと茄子の味噌炒め・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・小松菜の胡麻和え・とろろ芋となめ茸の和え物・煮豆・福神漬・きのこ・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・帆立とベーコンのバター炒め・子とえ・肉じゃが	生姜ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼目抜き・芋煮・豚肉と天かまとしめじとのあんかけ煮・昆布佃煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・野菜とウインナーのコンソメ煮・豚大根煮・納豆・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・ウインナー・秋刀魚・竹輪と胡瓜のツナ和え・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・焼鮭・茄子とピーマンの味噌炒め・大根おろし・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉子焼・昆布の佃煮・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・つくねの甘酢あんかけ・茎わかめ・ほうれん草のツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・焼鮭・玉子焼・キャベツと天かまの煮物・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と天かまの煮物・納豆・豚肉と大根とがんもの煮物・煮豆・牛乳
昼	醤油ラーメン・炒飯・キャベツの胡麻味噌炒め・ポテトサラダ	稲荷寿司・釜揚げうどん・キャベツの油炒め・胡瓜の昆布漬・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ハンバーグ・煮豆・ブロッコリー・人参の漬物	カレーライス・竹輪とレタスのツナマヨ和え・じゃが芋のベーコン炒め・わかめスープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・もつ煮込み・焼ほっけ・南瓜甘煮・胡瓜のトビッコ和え・サーモンの刺身・梨と杏	鮭おにぎり・豚汁・チャーシュー・きのこ・ピーマンの炒め物・大学芋・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・ナポリタン・煮豆・ほうれん草のお浸し・おから・焼ほっけ
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・南瓜煮・ワサビ漬のピーナッツ和え・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・たち汁・煮豆・親子煮・漬物・揚げだし豆腐・白滝の子とえ・バナナ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・肉じゃが・鶏のから揚げ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・餃子・厚揚げの中華あんかけ・南瓜煮・杏のはちみつ漬	ちらし寿司・味噌汁・茄子炒め・魚のフライ・漬物	ご飯・味噌汁・西京漬焼魚・かぶと竹輪の豚挽肉炒め・南瓜煮・たくあん	ご飯・味噌汁・煮豆・いかの刺身・オムレツ・イカじゃが煮・白菜と豚肉のはさみ蒸し・フルーツポンチ
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・きんぴらごぼう・たらこ・南瓜甘煮・ハム巻きポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ピーマンとハムの炒め物・厚揚げの煮物・ソーセージのケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・豚肉とキャベツのカレー炒め・焼はんぺん・煮豆・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鯖・豚肉の生姜焼・煮豆			
昼	ご飯・味噌汁・きんぴらコロッケ・豚肉の生姜焼き・トマト・大根おろしと和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根と人参のコンソメ煮・小松菜と海老の中華炒め・焼鯖・フルーツ	生ちらし寿司・そば汁・海老の天ぷら・肉団子の甘酢あんかけ・煮豆	カレーライス・黒豆・水餃子スープ・漬物・人参と大根のサラダ・みかん			
夕	ご飯・味噌汁・秋刀魚の生姜焼き・牛肉豆腐・胡瓜の浅漬・伊達巻	親子丼・味噌汁・糠秋刀魚・南瓜煮・帆立の酢味噌和え・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・いかじゃが煮・鮭のホイル焼	ご飯・味噌汁・煮豆・帆立のかき揚げ・南瓜甘煮・いか刺身・焼秋刀魚			