

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・牛乳・ミートローフ・カレーコロッケ・ひじき煮・おふくろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼鮭・ほうれん草と舞茸のバター炒め・昆布巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・焼紅じゃこ・煮豆・茄子の味噌炒め・おから・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・ひじき煮・ミートオムレツ・煮豆・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・おから煮・焼紅鮭・目玉焼き・ハム・牛乳
昼			オムライス・豚肉・煮豆・みかんとバナナと桃	カレーライス・フルーツポンチ・煮豆・ゆで卵・カニカマ・ほうれん草	塩ラーメン・若布おにぎり・煮豆・玉子焼き・鶏肉と大根と椎茸の煮物	うどん汁・稲荷寿司・芋の天ぷら・フルーツポンチ	カツ丼・味噌汁・白菜のなめ茸和え・昆布の佃煮・南瓜煮・トマト
夕			ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼秋刀魚・蒟と天ぷらの油炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・紅じゃこ・ポテトコロッケ・キャベツ・海老つみれの和風あんかけ	ご飯・味噌汁・南瓜とベテコンの炒め物・焼秋刀魚・煮豆・茄子の煮浸し	鱈鍋・栗山菜ごはん	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・野菜の天ぷら・煮豆・カニカマ・胡瓜の漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・大根と天かまと油揚げと椎茸の煮物・しば漬け・豚肉と玉ねぎとピーマンの生姜焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ほっけ醤油焼・コンビーフとキャベツの炒め物・鶏肉の塩コショウ焼・洋梨・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼鯖・きのこほうれん草のバター炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ササミの竜田焼・和風スクランブルエッグ・ウインナー・黒豆・蒟の炒め物・りんごのコンポート・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・おから・野菜入り玉子焼き・茄子とピーマンの炒め物・ぶどう・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・キャベツと天かまの煮物・玉ねぎとソーセージの天ぷら・梅干・漬物・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・おから・ひじき煮・玉子焼き・焼鮭・バナナとぶどう・牛乳
昼	カレーライス・野菜サラダ・フルーツポンチ	炒飯・玉子と舞茸のスープ・メンチカツ・カニカマ	ご飯・中華スープ・餃子・煮豆・椎茸のオープン焼・さつま芋サラダ・柿	豚丼・味噌汁・胡瓜と若布とえのきの酢の物・バナナとみかんのヨーグルトクリーム和え	ピラフ・中華スープ・お好み焼・里芋の煮物・洋梨	ハヤシライス・野菜サラダ・玉子豆腐・煮りんご	天丼・味噌汁・もやしのナムル・大根と天かまの煮物・南瓜煮
夕	ご飯・味噌汁・焼鯖・味噌おでん・大学芋・胡瓜とみかんの酢の物	焼そば・味噌汁・梅紫蘇おにぎり・つぼ鯛焼・茄子と天ぷらの油炒め・南瓜煮	鱈鍋・生姜ご飯・煮豆	オムカレー・玉子スープ・温野菜・煮豆・柿と胡瓜の酢の物	親子丼・味噌汁・胡瓜の漬物・煮豆・人参サラダ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・煮豆・ジャーマンポテト・トマト・玉子豆腐	ご飯・豚汁・赤魚の煮付け・白菜のお浸し・蒟と白滝の炒め煮・黒豆・漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・焼はんぺん・胡瓜とキャベツの漬物・バジルチキン・里芋と天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・目玉焼・ほうれん草ときのこのバター炒め・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・かすべの煮付け・和風スクランブルエッグ・椎茸とソーセージの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・焼米茄子・豚肉炒め・南瓜甘煮・桃・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ポテトサラダ・煮豆・小松菜の胡麻和え・鶏肉の唐揚げ・人参・牛乳	ご飯・味噌汁・うめ干し・キャベツの油炒め・ジャーマンポテト・秋刀魚の蒲焼・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草となめ茸の和え物・南瓜煮・じゃこ佃煮
昼	あんかけ炒飯・ほうれん草の白和え・もやしの油炒め	牛丼・豚汁・筑前煮・南瓜団子・煮豆・胡瓜の酢の物・ハム巻きポテト	天ぷらうどん・炒飯・玉子豆腐・煮豆・トマト	鮭と赤飯のおにぎり・焼そば・餃子・芋もち・煮豆	若布おにぎり・味噌ラーメン・コロッケ・南瓜団子	オムそば・味噌汁・稲荷寿司・きのこベーコンの炒め物	中華丼・柿・鶏つくね
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼つぼ鯛・さつま芋甘煮・漬物	カレーライス・豆腐のなめ茸あんかけ・白菜と天かまの炒め物・胡瓜とカニカマの和え物	温玉海老天丼・味噌汁・揚げ出し茄子豆腐(もみじおろし付)	ご飯・味噌汁・煮豆・焼つぼ鯛・茄子とピーマンと人参と天かまの味噌炒め・ブロッコリーとトマトと竹輪とハムと蜜柑の和え物	キーマカレー・中華スープ・さつま芋・コーンとレタスのサラダ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・肉じゃが・子とえ・煮豆	ご飯・すり身汁・チキン南蛮・もやしのナムル・大根と天かまの煮物・玉子豆腐
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・ミートローフ・白菜のお浸し・ジャーマンポテト・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の竜田焼・ソーセージの玉子とし・天かま・ブロッコリー・煮豆・紫蘇わかめ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・秋刀魚缶・南瓜甘煮・茄子とピーマンの味噌炒め・梨・牛乳	きのこご飯・味噌汁・キャベツと天かまの煮物・煮豆・漬物・目玉焼き・ソーセージ・牛乳	ご飯・味噌汁・かに入り玉子焼き・たらこ・煮豆・鶏肉の竜田焼・厚揚げの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・赤魚味醂漬・きのこほうれん草のバター炒め・松前漬・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・玉子焼・生姜焼き・さつま芋の甘煮・白菜のお浸し・牛乳
昼	塩ラーメン・おむすび・たくあん・豚肉もやし炒め	和風きのこパスタ・中華スープ・おむすび・煮豆・サラダ	ご飯・ポトフ・トンカツ・玉ねぎと竹輪のバジルソース和え・きんぴらごぼう・煮豆・フルーツポンチ	鍋(きのこ・白菜・鶏もも肉・人参・ねぎ・にら)・南瓜の煮物・みかんとバナナ	ナポリタン・味噌汁・梅紫蘇おむすび・南瓜コロッケ(レタス添え)	混ぜご飯・茶碗蒸し・鱈のすまし汁・漬物・さつま芋煮・梨甘煮	玉子海苔巻き・なま酢・ソーメン汁・味噌おでん・ふかしさつま芋
夕	ご飯・味噌汁・ひじきの巾着煮・赤魚煮付け・煮豆・ほうれん草のなめ茸和え	オムライス・豚汁・昆布巻き・煮豆・つくね	ご飯・味噌汁・玉子焼き・かすべの煮付け・白滝とタラコの和え物・キャベツとブロッコリーと人参のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・餃子・漬物・もやしのナムル・芋とささげの煮物	ご飯・味噌汁・鱈フライ・帆立の酢の物・スパゲティサラダ・煮豆	ご飯・海老天うどん・ほうれん草と人参の胡麻和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・煮豆・茄子の油炒め
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・チキンソテー・豚肉とキャベツのカレー炒め・なま酢・半熟玉子・ちりめんじゃこ・漬物	ご飯・味噌汁・煮豆・玉子焼き・南瓜といんげんの煮物・漬物・紫蘇昆布・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・卵焼き・南瓜濡煮・佃煮	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・オムレツ・煮豆・蒟と天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・卵焼き・ウインナー・ミニハンバーグ・肉じゃが・牛乳		
昼	ジンギスカン・煮豆・おにぎり・なま酢・漬物	ご飯・味噌汁・エッグハンバーグ・ポテトサラダ・バナナと蜜柑入りフルーツ	カレーライス・大根の煮物・なま酢・柿	稲荷寿司・海苔巻き・御吸い物・ほうれん草の胡麻和え	のり弁当(赤魚焼)・煮豆・バナナ・なま酢・すいとん汁		
夕	ご飯・味噌汁・焼鯖・白菜のお浸し・カニカマ・煮豆・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・肉じゃが・卵味噌・白菜のお浸し・サラダ	中華丼・ふかし芋・煮豆・柿とバナナとみかん	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・茄子・ピーマン)・もずく酢・漬物	牛丼・味噌汁・南瓜煮・もやしの炒め物		