

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
朝				おじや・味噌汁・胡瓜のサラダ・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・野菜入り納豆煮豆・肉じゃが	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サンマ焼魚・漬物・パイナップルヨーグルト	ご飯・味噌汁・フキと油揚げの煮物・ウィンナー入りスクランブルエッグ・白桃入りフルーチェ
昼				天丼(海老、ピーマン、キノコ、玉葱)・味噌汁・マカロニサラダ・白桃と杏仁豆腐	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・小松菜のなめ茸和え・たくあん	ご飯・味噌汁・煮込ハンバーグ・長芋の肉梅和え・わさび野沢菜付け・スイートパンプキン	親子丼・味噌汁・スパゲッティサラダ・柿
夕				ご飯・味噌汁・生姜焼・トマトと生ハムのサラダ・かぶと胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・漬物・ふろふき大根・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・タラのフライ・かぼちゃの煮物・胡瓜の漬物・りんご	ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け煮物・煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	おじや・味噌汁・ベーコンとウィンナー炒め・胡瓜と茄子たくあん	キノコと鶏肉のだし巻きご飯味噌汁・チーズ入り玉子焼き・豆腐サラダ	鮭雑炊・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮漬け・茄子の炒め物・胡瓜とハムのサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・肉じゃが・かぼちゃ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン、豚肉の味噌炒め・えのきと人参の玉子とじ・メロンフルーチェ	おじや・味噌汁・わかさぎの佃煮・煮豆
昼	ナポリタンスパゲッティ・きのこスープ・かぼちゃとじゃが芋、ブロッコリのサラダ	マグロ、サーモン、海老漬け丼・味噌汁・生酢・りんご	カレーライス・玉子スープ・水菜とハムのサラダ・パイナップルフルーチェ	カレーうどんorそば・もやし酢の物・黄桃	ご飯・味噌汁・粕漬サンマ焼ごぼうと豚肉の炒め物・イカと玉葱の酢味噌和え・紫蘇実漬け	炊き込み海老ピラフ・チンゲン菜のスープ・茄子のこチュジャン、チーズ焼・胡瓜と大根の紫蘇の実和え・スイートポテト	親子丼・味噌汁・かぼちゃのサラダ・胡瓜の漬物
夕	ご飯・シチュー・コロケ(トマト添え)・キャベツ、胡瓜、りんごサラダ	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・鶏のササミサラダ	ご飯・味噌汁・焼餃子・玉子豆腐・胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・ほうれん草のなめたけ和え・煮りんご	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・ポテトサラダ・たくあん	ご飯・味噌鍋・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・白菜蒸し・煮豆・胡瓜サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・昆布・胡瓜サラダ・みかんヨーグルト	しらすご飯・味噌汁・フルーツヨーグルト・大根と天カマの煮物・キャベツの漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・大学芋・鶏つくね	ご飯・味噌汁・小松菜と油揚げの煮浸し・ベーコン入りスクランブルエッグ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・天カマとフキの煮物・ほうれん草、人参、玉子炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・長芋の煮物・煮豆
昼	そば飯・舞茸スープ・麻婆豆腐・たくあん	豚丼(ゴボウ沢山)・味噌汁・もやしと油揚げの酢の物・みかん	カレーライス・コンソメスープ・ニラ玉炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉巻き・人参のきんぴら・胡瓜とラッキョの酢の物・柿	煮込みうどん・鮭とワカメの混ぜ込みおにぎり・胡瓜のサラダ・フルーチェ	親子丼・味噌汁・胡瓜、ワカメの酢の物・パインゼリー和え	稲荷寿司・そば
夕	ご飯・ワカメと玉子のスープ・トマトの煮込みハンバーグ・ブロッコリーとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ふきの煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白菜煮・梅干サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケのみりん漬焼・ほうれん草の胡麻和え・ひじきの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の中華炒め・ポテトサラダ・白桃、パイン	カレーライス・玉子スープ・白菜のサラダ	カツ丼・味噌汁・生酢・白桃、みかん
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根、人参、鶏肉の煮物・玉子焼・黄桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・ほうれん草の和え物・漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・煮豆・しいたけ焼・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・じゃが芋と天カマの煮物・鮭焼魚・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・ホッケの焼魚・茄子、ピーマンの味噌炒め・玉子焼き・梅干	ご飯・味噌汁・目玉焼き・長いもの梅肉和え・ラッキョ・ソーセージ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウィンナー・にしん切り込み・もずく・桃ヨーグルト
昼	炒飯・味噌汁・おでん・鶏ササミと胡瓜のポン酢和え	ご飯・ニラ玉スープ・餃子・紫蘇の実漬け・ほうれん草としらすの胡麻和え、みかん	きのこパスタ・ポトフ・さつま芋のサラダ	ご飯・シチュー・胡瓜のサラダ	具沢山うどん(鶏肉、人参、玉葱、ごぼう、長ネギ、なると)・お稲荷さん・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・かぼちゃの煮物・煮豆	ゴボウ入りきのこそば・ほうれん草のしらす和え・お稲荷さん・ぶどう
夕	キノコと生姜ご飯・味噌汁・漬物・大根と生揚げの煮物	ご飯・味噌汁・海老フライ・野菜炒め・胡瓜の漬物	牛丼・味噌汁・ブロッコリーサラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・さんまの蒲焼・漬物	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ひじきの煮物・黄桃	ご飯・味噌汁・お刺身(海老、マグロ、カレイ、サーモン)・オニオンコロケ・梨	ご飯・御吸い物・和風豆腐ハンバーグ・さつま芋サラダ・もずくと春雨の酢の物
	26	27	28	29	30	31	
朝	生姜雑炊・味噌汁・かぼちゃ煮・りんご	ご飯・味噌汁・大根、人参、天カマの煮物・納豆・ほうれん草のお浸し	おじや・味噌汁・伊達巻・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏肉トマツシユルームのトマト煮・ベーコン、しいたけ、ペンのジンジャーソース・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・かぼちゃの甘煮・たくあん・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・紫蘇巻き・オホーツク・ほうれん草と茄子のお浸し	
昼	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老、茄子、ピーマン)・マカロニサラダ・水菜のトビッコ和え	豚丼・すり身汁・ポテトサラダ・もやしと油揚げ・胡瓜の酢の物	カレーラーメン・ほうれん草なめ茸和え・オレンジ	煮込みうどん・紫蘇入りおにぎり・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼・オレンジ・たくあん	親子丼・味噌汁・ワカメと胡瓜の酢の物・たくあん	
夕	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・ひじきの煮物・長芋と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・焼うどん・フルーツポンチ	ソースカツ丼・味噌汁・白菜とカブの漬物・みかん	ご飯・味噌汁・鉄板焼(焼そば)	牛丼・味噌汁・ささぎ胡麻和え・みかんヨーグルト	ご飯・醤油鍋(餃子入り)・ささぎ、はんぺんの炒め物・洋梨	