

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 味噌・天カマ焼・鮭焼魚・ 鯖とキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼魚・ウィンナー・野菜炒 め・伊達巻・煮豆・目玉焼	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・紫蘇巻き味噌・挽肉 とキャベツの炒め・ワカメ サラダ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・和風 スクランブルエッグ・ホッケ焼魚・ ウィンナー・ちくわとフキ の煮物・煮豆
昼				キノコ天ぷらそば・稲荷寿 司・長芋とベーコンの塩 炒め・半熟玉子・ほうれん 草のお浸し	ご飯・味噌汁・タラ、海老 フライ・玉葱の玉子とじ・ト マト・ほうれん草のお浸し	キーマカレー・玉子スー プ・さつま芋の煮物・ポテ トサラダ・フルーツポンチ	サンマの炊き込みご飯・ けんちん汁・さつま芋とち くわの天ぷら・胡瓜の漬 物・煮豆
夕				すき焼き・おにぎり・煮豆	ご飯・味噌汁・ロール白 菜・ひじきの煮物・豆腐サ ラダ・煮豆	鮭ちらし・味噌汁・すり身 ワンタン揚げ・ブロッコ リーサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル 焼・芋と天ぷらの煮物・白 菜のお浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・サンマの蒲 焼・ミートオムレツ・紫蘇味 噌巻き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ほう れん草、ハム、玉子の炒 め物・煮豆・紫蘇味噌・茄 子の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼 魚・ベーコンと玉葱の炒め 物・玉子味噌・ニラのお浸 し	ご飯・味噌汁・牛乳・納 豆・紫蘇巻き味噌・玉子 焼き・鮭焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ほう れん草と玉子の炒め物・ 鶏肉の竜田揚げ・サンマ の蒲焼煮物・豆・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・紫蘇味噌・漬物・ 玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・八宝菜・タ ラの粕漬け・玉子焼き・鮭 の昆布巻き
昼	ご飯・玉子スープ・煮こみ ハンバーグ・かぼちゃ煮・ 里芋の胡麻和え・トマト・ 煮豆	ご飯・味噌汁・すき焼き・ かぼちゃ煮物・煮豆・フ ルーツポンチ	スープカレー・ニラの酢味 噌和え・アスパラ	オードブル(ざんぎ、かぼ ちゃの天ぷら、筑前煮、 柿、ウィンナー、とうきび 炒め)・おはぎ	チャーシュー丼・うどん 汁・海老フライ・ゴボウサ ラダ	冷麦・稲荷寿司・かぼちゃ の煮物・人参と大根のサ ラダ・煮豆	御吸い物・お寿司(玉子、 マグロ、海老、メダカ、サー モン)
夕	生ちらし寿司・御吸い物・ オニオンコロッケ・漬物	ご飯・味噌汁・お好み焼 き・肉じゃが・アスパラガ ス	ご飯・味噌汁・味噌おで ん・豚肉とニラもやし炒 め・さつま芋の甘煮	生姜ご飯・味噌汁・スコ ッチエッグ・ささげと天カマの 煮物・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・カレイの煮 漬け・オニオンコロッケ・ 豚のしゃぶしゃぶ・ほうれ ん草のお浸し	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ フキと天ぷら煮物・ミート パングラタン	ご飯・味噌汁・コロッケ・も やしの玉子とじ・かぼちゃ 煮・カブの漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・チー ズ入りスクランブルエッグ・ネギ と豚肉の炒め物・紫蘇巻 き味噌煮豆・ゆでブロッコ リー	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭西 京焼・ハムカツ・野菜炒 め・煮豆・伊達巻・昆布巻 き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 魚・鶏つくね・和風スクラン ブルエッグ・さつま芋煮・ハムと ピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・煮 豆・タラ焼魚・玉子焼き・ 白菜のお浸し・紫蘇味噌・ 天カマの生姜焼き	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 煮豆・玉子焼き・鮭の西 京焼・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 魚・玉子焼き・かぼちゃ 煮・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・かすべの 煮漬け・ポテトサラダ・ ジャーマンポテト・大根の 漬物	稲荷寿司・天ぷらそば・フ ルーツポンチ	塩ラーメン・ごま塩おむす び・さつま芋と大根の煮 物・胡瓜の漬物・煮豆	鮭おにぎり・うどん・唐揚 げ・フキと竹の子の煮物・ 胡瓜の漬物	カレーライス・玉子スー プ・じゃが芋、さつま芋サ ラダ・かぼちゃの煮物・生 酢・フルーツポンチ	焼そば・おにぎり・柿	おはぎ・ずとん汁・そば
夕	ドライカレー・ワカメスー プ・天カマとウィンナー焼・ 白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・メバ ル煮漬け・筑前煮・生酢・ だし巻き野菜入り玉子	カツ丼・味噌汁・白菜のお 浸し・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・鱈焼魚・オ ムレツ・人参サラダ・ほう れん草のお浸し・白菜の お浸し・豚肉の生姜焼	アサリの混ぜご飯・味噌 汁・鯖の味噌煮・麻婆茄 子・昆布巻き	ご飯・味噌汁・チキン南 蛮・肉じゃが・味噌おでん	中華丼・味噌汁・たらこ和 えおはぎ・たくあん・ゆで 玉子
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・ゆでブロッコリー・豚 肉の生姜焼き・昆布巻き・ 柿	ご飯・味噌汁・牛乳・つぼ 鯛粕漬け焼・ハム焼・玉 子焼き・とろろ芋・魚岸あ げの煮物・ほうれん草の なめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼魚・豚肉の生姜焼 き・目玉焼き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼魚・煮豆・ソーセージ・ス クランブルエッグ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・煮 豆・漬物・紫蘇味噌・玉子 焼き・野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 魚・肉野菜炒め・目玉焼 き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ 焼魚・玉子焼き・ちくわと ピーマンの炒め物・肉じゃ が
昼	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・味噌おでん・煮豆・ブ ロッコリー・漬物	天ぷらうどん・稲荷寿司・ 煮豆・柿	カレーライス(ガーリックラ イス)・挽肉入り中華スー プ・コルスロー・フルーツ パフェ	ご飯・味噌汁・餃子・かぼ ちゃ煮・ピーマンとハムの チャンプルー	鶏天丼・味噌汁・カブの煮 物・ほうれん草と玉子の炒 め物・カブの漬物	親子丼・味噌汁・煮豆・ほ うれん草のお浸し	カレーライス・ポテトサラ ダ・温野菜・ハム・みかん
夕	生姜ご飯・味噌汁・サンマ のみぞれ煮・かぼちゃ煮・ 切り昆布と天カマの煮物・ もやしサラダ	ご飯・味噌汁・海老フラ イ・肉じゃが・茄子焼	中華丼・生酢・春巻き・さ つま芋煮	ご飯・味噌汁・タラの煮漬 け・かぼちゃのサラダ・冷 奴・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ ハンバーグ・かぼちゃ煮・ 漬物	ご飯・味噌汁・お刺身(マ グロサーモン、ぶり、海 老、玉子)カニクリームコ ロッケ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ ニラの玉子とじ・里芋の煮 物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・玉子焼き・鶏つく ね・カニカマ・煮豆・天カマ 味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・納豆・煮豆・ウィン ナー・天カマ焼・紫蘇巻き 味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・ベーコン・ホッケ焼 魚・煮豆・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 魚・肉じゃが・白菜のお浸 し	ご飯・味噌汁・牛乳・和風 スクランブルエッグ・ワカメとち くわの和え物・鶏肉の竜 田焼・ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・オム レツ・鮭味噌焼き・ウィン ナー炒め・ニラ玉子とじ	
昼	スパゲッティ・かぼちゃ 煮・おにぎり	天丼・味噌汁・インゲンの 胡麻和え・ポテトサラダ	そばろと玉子の二色丼・ スパゲッティサラダ・野菜 の味噌汁・煮豆	玉子とじうどん・ケチャップラ イス・鶏肉と大根の煮物・キャ ベツの塩もみ・柿	生ちらし・御吸い物・海老 フライ・カニカマ・煮豆・大 根、しいたけ、天カマの煮 物・柿	カレーライス・フルーツポン チ・ゆで卵・ほうれん草、 人参サラダ	
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ 茄子の炒め物・ほうれん 草のお浸し・さつま芋の 甘煮	ご飯・味噌汁・サンマの塩 焼八宝菜・豚肉と白菜の はさみ蒸し・かぼちゃ煮	栗ご飯・すり身汁・豚カ ツ・フキと竹の子の煮物・ ピーマンのお浸し	たら鍋・おにぎり・かぼ ちゃ団子	すき焼き煮・ご飯・柿	ご飯・味噌汁・切昆布炒 め・カブと天カマの煮物・ ベーコン入りスクランブル エッグ・柿	