

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ梅干し・煮豆・カニカマ	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・ホッケ焼魚・キノコのソテー・漬物					ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼き・ツナと三つ葉の卵焼き・アメリカンドッグ・ハム巻きサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め
昼	握り寿司・うどん・茶碗蒸し・天ぷら	チラシ寿司・玉子焼き・すいとん汁・煮豆・南瓜金時・フルーツ					焼きそば・お稲荷さん・南瓜煮・餃子
夕	親子丼・味噌汁・たくあん・マカロニサラダ・ほうれん草のシーチキン和え	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの卵とじ・白菜と水菜のなめ茸和え					ご飯・味噌汁・スパゲティ・サンマ焼魚・白菜と豚肉の蒸し物・ほうれん草のお浸し・昆布の佃煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・フキと天カマの煮物・ソーセージ炒め・目玉焼き・紫蘇味噌・ポテトサラダ・メンチボール	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の味噌炒め・卵焼き・おから・サンマかば焼き・ほうれん草のベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・サンマ竜田揚げ・ウィンナー・白菜のお浸し・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮・大学芋・卵焼き・紅鮭焼き・塩辛・柿	ご飯・赤魚焼魚・ニラの玉子とじ・ズッキーニのベーコン炒め・味噌汁	ご飯・味噌汁・牛乳・おから・紅鮭・さつま芋・人参・天カマ炒め・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・さんまの竜田揚げ・南瓜煮・佃煮
昼	鮭炒飯・春雨・白菜生姜スープ・ポテトサラダ・たらのムニエル・ミニトマト・たくあん・みかん	ご飯・味噌汁・ザンギ・甘露・インゲンと天カマ煮・ほうれん草の胡麻和え	ひつまぶし・ソーメン汁・お汁粉・大根、さつま芋、人参煮	塩ラーメン・おにぎり・漬物・煮物・胡瓜、ワカメ酢の物	キーマカレー・ゆで卵・ズッキーニ・春雨スープ・ウィンナー・メンチカツ・ポテトサラダ・トマト	えび天そば・鮭おにぎり・ゆで卵・トマト・ブロッコリー・漬物	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・ししとうとちくわの昆布佃煮和え
夕	天丼・味噌汁・芋団子・もやしの蒸し味噌和え・果物	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・肉じゃが・八宝菜	ご飯・味噌汁・タラフライ・コーンバター・南瓜の天ぷら・キャベツのツナ炒め・タルタルソース	混ぜご飯・鮭の三瓶汁・餃子ソーセージ・キウイフルーツ	あんかけ焼きそば・ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・トマト	ご飯・味噌汁・お好み焼き・鯖のみりん漬け焼き・おでん	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・玉子とマカロニサラダ・芋のチーズ焼き
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・目玉焼き・ハム焼き・サツマイモ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウィンナー・紫蘇味噌・昆布佃煮・納豆・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・サラダ・ソーセージ炒め・スクランブルエッグ・芋、人参、天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・煮豆・ミニアメリカンドッグ・ほうれん草とツナの和え物・チョコバナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ほうれん草のお浸し・鮭焼魚・豚肉の野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・玉子焼き・ピーマンとベーコン炒め・茄子の味噌焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼魚・たらこ・茄子、ピーマン味噌炒め・だし巻き卵・煮豆
昼	ご飯・わかめスープ・鶏団子の甘酢掛け・焼肉とレタス・トマト・ぶどう	天ぷらそば(海老、オホーツク、三つ葉)・お稲荷さん・ピーマンと茄子の味噌炒め・南瓜のそぼろ煮	ご飯・味噌汁・コロケ・トマト白菜のお浸し・大根、人参、、天カマ煮	混ぜご飯・味噌汁・サバ焼魚・南瓜煮・もも缶	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・春雨サラダ	炒飯・味噌汁・ニラチヂミ・フキと天カマの煮物・バターコーン	天丼(エビ、たら、ピーマン、カボチャ)・かきたま汁・大根、シイタケ、天ぷら煮物・柿
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・カニカマ・キャベツ、天カマの煮物	カレーライス・胡瓜の酢の物・ほうれん草の胡麻和え・コールスロー・梨	サンマ丼・味噌汁・人参、天カマの炒め物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋と天カマの煮物・八宝菜	ご飯・味噌汁・スコッチエッグポテトサラダ・白菜のお浸し	マグロ漬け丼・味噌汁・だし巻き卵たらこ添え・ポパイサラダ・きゅうりなめこ和え	カレーライス・ハンバーグ・ゆで卵・トマト・ほうれん草のお浸し
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と天カマの炒め物・サツマイモの煮物・目玉焼き・たらこ・メンチボール・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅サケ・目玉焼き・ウィンナー・南瓜の煮物・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね玉子焼き・サツマイモのサラダ・紫蘇味噌・カニカマ・すじこ	ご飯・味噌汁・さつま芋の甘煮・玉子焼き・シューマイ・梅干し	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・天カマ煮・ソーセージ炒め・赤魚焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・スクランブルエッグ・玉ねぎ、天カマ炒め・サツマイモのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・インゲンと天カマの炒め物・メンチボール・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・サラダ
昼	親子丼・味噌汁・サツマイモの天ぷら・煮物・もやし、胡瓜のなめ茸和え・柿、バナナ	天ぷらそば・ポテトサラダ・おにぎり・しば漬け・柿	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ほうれん草のお浸し・もやし麻婆炒め・柿・キウイ	炒飯・塩ラーメン・フルーツポンチ	ご飯・ニラ玉スープ・おろしハンバーグ・ポテトサラダ・小松菜のなめ茸和え・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・たら、エビフライのタルタルソース掛け・じゃが芋のきんぴら・柿	カレーライス・マカロニサラダ・ふろふき大根
夕	ご飯・味噌汁・天カマ、芋の煮物・カスベの煮つけ・茄子の肉はさみ天ぷら	サンマ丼・味噌汁・ズッキーニともやし中華炒め・卵とほうれん草の炒め物	ご飯・鶏汁・マカロニサラダ・肉豆腐・みかん缶	カレーライス・ポパイサラダ・ゆず大根・煮豆・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・ピザ風芋焼き	ご飯・味噌汁・野菜、きのこ、エビの天ぷら・胡瓜、みかんの酢の物・鮭焼魚・漬物	ご飯・三平汁・オムレツ・ナメタカレイ・天カマ、芋の煮物・ラーメンサラダ・みかん
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・豆・うま煮・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・インゲン胡麻和え・鶏肉の竜田焼・アメリカンドッグ・天カマの煮物	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・だし巻き卵・ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・赤ウィンナーと玉子のソテー・小松菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケふきの煮物・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・青菜のお浸し・ソーセージ炒め・茄子と天カマの味噌炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・野菜炒め・大根の煮物
昼	ご飯・味噌汁・肉キャベツ味噌炒め・もやし和え・ニラ玉子とじ・卵豆腐・柿	うなぎ・ポパイサラダ・じゃが芋の煮物・豚汁・カットフルーツ	うどん・大根、鶏肉の煮物・ブロッコリー、玉子サラダ・みかん缶・おにぎり	キーマカレー・スープ春雨サラダ・フルーツポンチ	混ぜご飯・そうめん・肉豆腐・桃缶	中華丼・お汁粉・胡瓜の酢の物・大根、人参きんぴら	ご飯・味噌汁・肉じゃが・メンチカツ・キャベツのコールスローサラダ・桃缶
夕	ご飯・味噌汁・コーンバター・秋サケのホイル焼き・芋団子	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・サツマイモのサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼魚・ポテトサラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・餃子・芋団子・玉ねぎと玉子とじ	ご飯・味噌汁・酢豚・インゲンの胡麻和え・カニカマ・鯖焼魚・柿	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・コールスローサラダ	エビ天丼・ふきの煮物・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え