

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	5	6
朝		ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬けポテトサラダ・スクランブルエッグ・ソーセージのケチャップ炒め・トマト	ご飯・orパン・スープ・ソーセージ炒め・野菜の肉味噌炒め・目玉焼き・ミートボール	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ひじき煮・ポテトサラダ・エビシウマイ・みかん	ご飯・スープ・サラダうどん・鮭の照り焼き・スクランブルエッグ・ソーセージのケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ミートボール・カニクリームコロッケ・ソーセージ入りスクランブルエッグ・ツナと大根の煮物	ご飯・味噌汁・里芋、大根の煮物・鶏のから揚げ・ほうれん草炒め・キャベツとカニカマサラダ
昼		焼きそば・おにぎり・麻婆春雨・ほうれん草の胡麻和え	お好み焼き・ご飯・スープ・里芋とインゲンの煮物・ブロッコリーと人参のサラダ	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・大根と人参の煮物もやし、胡瓜の中華サラダ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・インゲンと里芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	オムライス・玉子スープ・パスタサラダ・大根の煮物・漬物	味噌ラーメン・炒飯・南瓜煮ブロッコリーサラダ
夕		ご飯・味噌汁・酢肉団子・ハムサラダ・煮豆・りんご	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・ニラ玉・さつま芋の煮物	三食井・茄子焼き・トマト、胡瓜のレモン和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のお浸し・玉子焼き	海鮮チラシ・豚汁・ゼリー・みかん	カレーライス・ポテトサラダ・煮豆・玉子スープ・茄子とささみのはさみ揚げ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉とスツキーニのあんかけ・赤魚西京漬け・シウマイ・茄子とピーマンの味噌炒め・さつま芋もサラダ・白桃	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚小松菜の和え物・大根の煮物	ご飯・味噌汁・ソーセージ入りスクランブルエッグ・茄子と挽肉炒め・赤魚の粕漬けベーコンとエノキ炒め・みかん	ご飯orパン・スープ・目玉焼き・クリームコロッケ・ソーセージの焼肉風炒め・ひじき煮	ご飯・味噌汁・めめき粕漬け焼き魚・里芋の煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚目玉焼き・ポテトサラダ・ソーセージのオイスター炒め・みかん	ご飯・味噌汁・紅鮭・ウィンナー・ピーマン炒め・生たらこキャベツ和え・ポテトサラダ・焼き茄子・鶏照り焼き
昼	親子丼・スープ・いなだ焼き魚・白菜の胡麻和え・ジャーマンポテト・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・茄子とピーマンの甘辛煮・胡瓜とちくわのサラダ	カレーライス・長ネギと玉子のスープ・南瓜の煮物・柿	ご飯・豚汁・南瓜ポテトオニオンコロッケ・温キャベツ・カスベの煮付け・みかん	チラシ寿司・うどん汁・エビシウマイ・煮豆・いちご	ラーメン・おにぎり・白菜のうま煮・胡瓜の酢の物・みかん	ご飯・スープ・焼うどん・大根サラダ・さつま芋バター・桃
夕	炒飯・味噌汁・餃子・麻婆茄子・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツポンチ	中華丼・スープ・煮豆ハムポテトサラダ	二色丼・味噌汁・トマトと胡瓜サラダ・煮物・フルーツ和え	マグロ、サーモン漬け丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・大根の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・人参しりしりニラ玉	ご飯・ラーメンサラダ・エビ、ヒラメ刺身・すり身汁・トビッコ入り玉子・大学芋・天ぷら昆布煮	三食井・煮豆・ハム巻きポテトサラダ・スープ・フルーツ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	さつま芋の炊き込みご飯・煮豆・焼き魚・ミートボールちくわとかまぼこ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほっけ焼き魚・さつま芋もち茄子とソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・ベーコンと舞茸炒め・鯖焼き・鶏肉の照り焼き・ひじき煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・スクランブルエッグ・切り干し大根・オホーツク・柿	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・南瓜の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・和風照り焼き・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ玉子とじ・ほっけ焼き魚・ウィンナー炒め・天ぷら・シウマイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・赤魚焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋の煮物
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・茄子とピーマンのオイスター炒め・大根と人参の煮物	ご飯・豚汁・いなだの漬け焼き・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラ・豚肉とラム肉の甘辛煮・冬瓜中華煮込み・みかん	炊き込みご飯・味噌汁・唐揚げ・煮物・ブロッコリー・煮豆	天丼・味噌汁・たらこ、白滝キャベツの和え物・里芋の煮物	稲荷寿司・そば・糠漬け・フルーツゼリー和え	カレーうどん・おにぎり・野菜サラダ・じゃが芋とささぎ豆の煮物・玉子スープ・みかん
夕	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・キャベツとハムのサラダ・大根とさつま芋の煮物	エビとじ丼・味噌汁・豚バラ大根煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・ベーコンとえのきの塩、胡椒炒め	カレーライス・人参しりしり・玉子スープ・煮豆・ラーメンサラダ	生チラシ寿司・味噌汁・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・山芋の梅和え	豚丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・柿ごはん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ひじき煮・赤魚西京焼き・人参しりしり・みかん	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・天カマと里芋の煮物・玉子焼き・肉団子・柿	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼き・ほうれん草、ベーコンの玉子焼き・シウマイ・切り干し大根の煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・炒め納豆・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・サンマ甘露煮目玉焼き・ポテトサラダ・野菜の煮物・白桃	さつま芋の炊き込みご飯・味噌汁・ハム・煮豆・スクランブルエッグ・胡瓜のポン酢南蛮和え・サケ焼き魚・柿	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・ベーコン里芋の煮物・赤ウィンナー・玉子焼き・サバの味噌煮
昼	塩ラーメン・炒飯・茄子とピーマンの味噌炒め・みかん	カレーライス・もやしとニラのオイスター炒め・玉子スープ・桃	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・青椒肉絲・インゲンの煮物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大学芋・南瓜の煮付け	混ぜご飯・味噌汁・肉団子・麻婆白菜	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・豚汁・すき焼き・ほうれん草とソーセージの卵とじさつま芋サラダ・柿
夕	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・大根の挽肉あえ・ニラの卵とじ	二色丼・味噌汁・南瓜サラダ大根と里芋の煮物	ご飯・味噌汁・すき焼き・長いものサラダ・白桃	ご飯・味噌汁・チキンチャップ・さつま芋の煮物・ほうれん草とベーコンの炒め物	カレーライス・玉子スープ・ハム巻きポテトサラダ・煮豆	中華丼・味噌汁・落と竹の子の煮物・煮豆・カニカマ	海鮮ばらチラシ・味噌汁・餃子・長いもの梅肉和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚肉団子・里芋の煮物・胡瓜漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・南瓜の煮物・ポロニアソーセージ・紫蘇味噌	ご飯・スープ・茄子のかつお節和え・ケチャップウィンナー炒め・塩サバ・スクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・胡瓜とちくわののサラダ・煮物・さつま芋サラダのハム巻き			
昼	混ぜご飯・コーンスープ・鶏肉と玉葱の照り焼き風チーズのせ焼き・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・タケノコとささぎの味噌煮・大根サラダ	塩サバにぎり・そば・もやしの麻婆・みかん	ミートスパゲッティ・おにぎり・きのこスープ・みかんとバナナのフルーツ・南瓜の煮物			
夕	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・ニラの卵とじ・サケ焼き魚・ラーメンサラダ	おにぎり・冷麦・黒豆、大根インゲンの煮物・ヒラメの刺身	親子丼・味噌汁・茄子とウィンナー炒め・山芋の梅和えバナナ・柿	ご飯・味噌汁・人参しりしり・鶏肉のケチャップ炒め・ほうれん草とベーコン炒め			