

**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	6
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・クリームコロッケ・麻婆豆腐・スクランブルエッグ・鮭の焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子焼き・ウィンナー・紅鮭・切り干し大根・ひじき煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・トマト・ズッキーニの味噌炒め・ほうれん草のお浸し焼き魚	鶏ごぼう釜飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の和え物・煮豆・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・さんま甘露煮・ひじき煮ラム肉味付け・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子焼き・筑前煮・鶏竜田揚げ・ピーマン、人参、ハム炒め・スライスハム
昼		ご飯・すり身のお吸い物・肉豆腐・さつま芋のサラダ・野菜と天カマ、玉子炒め	ご飯・かき揚げうどん・南瓜の煮物・玉葱のおかか和えりんご	お好み焼き・おでん・ご飯	ご飯・味噌汁・鶏肉ときのご炒め・スパゲッティ・ほうれん草の白和え	炒飯・すまし汁・うどん焼き・筑前煮・野菜サラダ	稲荷寿司・ソーメン汁・さつま芋の豚肉巻き・南瓜のいとこ煮・野菜サラダ・フルーツ
夕		中華丼・味噌汁・煮豆・漬物大葉味噌・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・長いもの梅和え・煮豆	豚丼・味噌汁・麻婆茄子・白菜の和え物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・白菜のうま煮・マカロニサラダ	チラシ寿司(マグロ、サーモン、エビ、ヒラメ、しめ鯖、玉子)すいとん汁	ご飯・味噌汁・ズッキーニと茄子のはさみ揚げ・天カマと切昆布の煮物・ハムと玉子の炒め物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・コーンスープ・牛乳・タラのカレー焼き・スイートポテトサラダ・鶏ひき肉とズッキーニの煮物・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・豚肉の蒸し焼き・茄子焼き・ひじき煮	ご飯・味噌汁・牛乳・カニクリームコロッケ・三つ葉入りハンバーグ・ツナと胡瓜の和え物・ズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニオムレツ・エビシウマイ・天カマとさつま芋の煮物・ピーマンと生姜炒め・紅雑魚・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま甘露煮・ニラの卵とじ・ひじき煮・ラム肉味付け	ご飯・味噌汁・牛乳・サバの味噌煮・オムレツ風・豚の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・落の煮物・鶏肉の竜田焼・カニクリームコロッケ・ポテトサラダ
昼	ご飯・きんぴらごぼう・茄子の煮びたし・ハッシュドポテト・肉団子炒め	おむすび・うどん汁・ハンバーグ・ほうれん草の白和え・フルーツ	おむすび・味噌汁・餃子・ハム炒め・ホウレン草と人参のナムル・野菜サラダ・フルーツ	天丼・かき揚げうどん・野菜サラダ・フルーツ	チラシ寿司・うどん・シューマイ・フルーツ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・茄子ときのご炒め・芋の煮物	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草の胡麻和え・野菜サラダ・りんご
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ盛り合わせ	かき揚げ丼・味噌汁・野菜サラダ	鯖チラシ・味噌汁・ポテトグラタン・ひき肉とズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根天カマ煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風野菜炒め・ポテトサラダ・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・さんまのおろし煮・大学芋・大根菜の卵とじ・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲッティ・煮豆
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭の胡麻炒め・かぼちゃの煮物・スクランブルエッグ・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートボール・煮リンゴ・麻婆茄子入り玉子・ベーコンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・サバの味噌煮・クリームコロッケ・キャベツ、天カマ炒め・味付けラム肉・佃煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子とウィンナー炒め・落、竹の子の煮物・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ピーマンの肉詰め・エビシウマイ・南瓜の煮物・モダン焼きほっけ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の炒め物・茄子、ピーマンの炒め物・肉団子甘煮・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・豚肉野菜炒め・赤魚焼き魚・梅干し
昼	鯖チラシ寿司・すまし汁・唐揚げ・冬瓜の煮物・りんご	ご飯・春雨スープ・肉じゃが・ベーコン野菜炒め・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・タケノコの味噌煮・ハムカツ・鮭のホイル焼き	三食丼・味噌汁・餃子・南瓜の煮物・野菜サラダ	チラシ寿司・味噌汁・里芋のあんかけ・ニラ焼き・野菜サラダ	炊き込みご飯・味噌汁・ささみカツ・じゃが芋のチーズ焼き・茄子と豚肉の炒め	おにぎり・唐揚げ・野菜ラーメン・野菜サラダ・長いもと鶏肉の炒め物
夕	カレーライス・玉子スープ・人参、玉子の炒め物・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮・回鍋肉・お刺身	漬け丼・味噌汁・大根の煮物・心太・べつたら漬け・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・おでん・豚肉の味噌生姜焼き・ソーセージの卵とじ	かき揚げ丼・味噌汁・芋の煮物	ご飯・ワカメスープ・デミグラスハンバーグ・ニラの卵とじマカロニサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ピーマン、茄子・ベーコンのオイスター炒め・フルーツ盛り合わせ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・芋サラダ・ミートボール・麻婆茄子・ニラ玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼き・塩さんま焼き魚・鶏つくね・ピーマンとツナの和え物・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホウレン草、ベーコン炒め・肉団子・イワシの昆布巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・グラタン・ホワイトアスパラ・カニカマの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・ベーコン炒め・筑前煮・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・天カマと芋の味噌煮・ピーマンとウィンナーの炒め物・玉子焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほっけ焼き魚・ミートボール・味付けラム肉・ほうれん草のツナの和え
昼	ビビンバ・味噌汁・芋団子	ご飯・味噌汁・天ぷら・餃子・筑前煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ジャーマンポテト・インゲンの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・大根の煮物・ポテトサラダ	チラシ寿司・すまし汁・鶏の甘酢煮・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハンバーグさんまのフライ・芋の塩煮・フルーツ	海老丼・かき揚げそば・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・ソーセージの卵とじ・天カマとコリ昆布の煮物	ご飯・味噌汁・芋チーズ揚げ豚肉大根ロール・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・チーズ入りメンチカツ・芋と玉葱の味噌炒め・キャベツと人参サラダ	そばめし・味噌汁・ソーセージ里芋あんかけ・八朔・柿	ご飯・コーンスープ・シューマイ・もやしサラダ・ひじきの巾着煮	ご飯・味噌汁・芋の天カマ煮餃子・マカロニサラダ	カレーライス・玉子スープ・煮豆・ニラの卵とじ・フルーツ
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・きのこ炒め・シューマイ・人参の炒り卵・麻婆風野菜炒め	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・鶏肉の竜田焼・芋とささぎの煮物・ほっけ焼き魚ペンネケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・大学芋・ほっけ焼き魚・肉団子・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ささぎ、芋の煮物・胡瓜のクラゲ和え・柿			
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とベーコンのキッシュ・マカロニサラダ	生チラシ寿司・ソーメン汁・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・天ぷら野菜サラダ・フルーツ	ラーメン・おむすび・ニラ焼き野菜サラダ・フルーツ			
夕	海老丼・味噌汁・ラーメンサラダ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・煮豆・ムラサキキャベツのサラダ	ご飯・すまし汁・茄子とピーマンのチーズ焼き・肉のもやし巻き・落、天カマの煮物	親子丼・味噌汁・ほうれん草と白菜のなめ茸和え・フルーツポンチ			