

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
朝			ご飯・味噌汁・大学芋・煮物・ちくわの玉子焼き・中華サラダ煮豆	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼き・さつま芋サラダ・人参きんぴら・シュウマイ・抹茶ババロア	ご飯・味噌汁・納豆オムレツ・ピーマンとさんまの生姜焼き炒め・ほうれん草のみぞれ和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ソーセージワッフル・生酢・桃、バナナ、プリン	ご飯・味噌汁・芋もち・胡瓜の和え物・挽肉入り玉子焼き・煮豆
昼			ご飯・味噌汁・肉じゃが・もやしと挽肉の炒め物・ウインナーと玉子の炒め物・冷奴・みかんとパン	ご飯・味噌汁・玉子サラダ・芋の煮物・茄子の甘辛生姜炒め	鮭チラシ寿司・うどん汁・ホテトパンキンキッシュ・胡瓜の酢の物・果物	ご飯・ポトフ・野菜チヂミ・スティック大学芋	ご飯・帆立とじゃが芋のアーヒージョ・茄子とピーマンの炒め物・クリームパスタ
夕			ご飯・味噌汁・酢豚・胡瓜とハムのサラダ・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・エビフライ・ナポリタン・ポテトサラダ	親子丼・味噌汁・ジャーマンポテト・ほうれん草の白和え	オムライス・味噌汁・ポテトサラダ・白玉フルーツポンチ	ご飯・スープ・チーズハンバーグ・人参クラッセ・ブロッコリー・ほうれん草の胡麻和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ウインナー入り玉子焼き・ほっけ焼き魚・八朔	ご飯・味噌汁・エビシューマイささぎと蒔の煮物・シーチキンサラダ・炒め納豆	ご飯・味噌汁・にしん蒲焼き・ニラ玉・人参の味噌バターきんぴら・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・鮭のムニエルじゃがバターの煮ころがし・ほうれん草の胡麻和え・チキンステーキ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・煮物・とろろ・煮豆・大学芋・玉子焼き	ご飯・味噌汁・オムレツ・鶏チリ・ポテトサラダ・人参きんぴら
昼	そばろ丼・味噌汁・野菜サラダ・ジャーマンポテト・ゼリー	ご飯・味噌汁・鶏モモのケチャップ炒め・大学芋・胡瓜の和え物・柿	ご飯・玉子スープ・春雨サラダ・チキントマトチーズカレー煮込み・フルーチェ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ハンバーグあんかけ煮・もやしの中華サラダ	キーマカレー・玉子スープ・野菜サラダ・さつま芋の煮物・ゼリー	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・茄子とピーマンの味噌炒め・生酢	天ぷらうどん・お稲荷さん・白菜のお浸し・バナナ、柿
夕	豚丼・味噌汁・大根のきんぴら・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ささみカツとじ・茄子の揚げ浸し・胡瓜とカニカマ生酢	ご飯・味噌汁・メンチカツ・キャベツ、ツナサラダ・きんぴらごぼう	ご飯・お鍋・マカロニサラダ	ご飯・ワカメスープ・スパゲッティ・大根とトマトのサラダ・白玉のあんこのせ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・大根の煮物・南瓜の煮物・トマト	中華丼・味噌汁・ニラ玉・エビにら饅頭・生酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・さんまカレー風蒲焼き・野菜炒め・生酢	炊き込みご飯・味噌汁・カニのふわふわ豆腐・ほうれん草のなめ茸和え・ズッキーニとさんまの蒲焼きのチーズ炒め	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・玉子豆腐・蒔の煮物・オイマヨチキン・トマト	ご飯・味噌汁・豚キムチ豆腐・生酢・納豆おろしなめ茸和え	ご飯・味噌汁・大学芋・煮物・かき・人参きんぴら・煮豆	ご飯・味噌汁・枝豆、がんも煮物・ポテトサラダ・ネギ巻き卵・米茄子焼き・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・目玉焼きハンバーグ・煮豆サラダ・柿入り牛乳プリン
昼	マクドナルドバーガー・玉子スープ・コールスロー・サラダポパイサラダ	ライスコロッケ・玉子スープ・ゴーヤチャンプルー・キャベツと胡瓜の和え物	塩ラーメン・おにぎり・大根、人参、天カマの煮物・茄子、白菜、豚肉の炒め物	ご飯・きのこスープ・茄子と挽肉の炒め物・肩ロースのミルフィーユ揚げのタルタルソースかけ・春雨サラダ・ゼリー	ご飯・デミグラスハンバーグ・大根の煮物・胡瓜とトマトのサラダ・みかん	かき揚げうどん・おにぎり・南瓜いとこ煮・プリン、バナナ	混ぜご飯・味噌汁・お好み焼き
夕	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・胡瓜の酢の物	中華丼・味噌汁・胡瓜とツナのサラダ・玉子豆腐・柿	ご飯・シチュー・コロッケアラカルト・ナポリタン	親子丼・味噌汁・大根と胡瓜の和え物・フルーチェ	生チラシ寿司・味噌汁・胡瓜クラゲ和え・柿	ご飯・エビワンタンスープ・鮭マヨ・キャベツの千切り・人参味噌バター炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草の白和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・かに玉・カニクリームコロッケ・ミートボール・生酢	ご飯・味噌汁・目玉焼き・白身魚フライ・南瓜サラダ・蒔の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・里芋と大根の煮物・ジャーマンポテト・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉とかぶの煮物・鮭のバター焼き・ニラ玉炒め・みかん、桃	ご飯・味噌汁・ほっけ、鯖焼き魚・たけのこ、蒔野菜味噌バター炒め・生酢・厚焼き玉子・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・シュウマイ・肉団子入り・野菜炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・さつま芋と豚肉の炒め煮・玉子焼き・エビシュウマイ・トマト・柿
昼	天ぷらとろろそば・大根の煮物・ご飯・白桃、黄桃	ハヤシライス・スープ・大根とツナ梅の和え物・がんも煮・牛乳プリン	味噌ラーメン・おにぎり・ゴーヤサラダ・みかん	カレーライス・フルーツポンチ	豚カルビー焼きor牛カルビー焼き丼・アスパラサラダ・味噌汁	炒飯・野菜ラーメン・餃子・フルーツ入りヨーグルト	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとハムのサラダ・鶏肉のとろみ揚げ
夕	オムそば・味噌汁・白菜と豚肉の炒め物・みかん	ご飯・味噌汁・大根サラダ・鶏から揚げのケチャップ炒め・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・煮込みチーズハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・生酢	ご飯・春雨とわかめのスープ・つくね・胡瓜とトマトの和え物・ヨーグルト	漬け丼・味噌汁・煮しめ・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭フライ・みかん、バナナ	豚丼・味噌汁・玉子と白菜の炒め物・生酢
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・玉子とトマトのオニオンスープ・大根、人参、里芋の煮物・ミニハンバーグ・ハッシュドポテト・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・きのこ卵とじ・大学芋・煮豆・玉子豆腐・柿	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・さつま芋煮・白菜となめ茸おかか和え	ご飯・味噌汁・牛乳・かぶ味噌煮・紅鮭焼き魚・ホテトベーコン巻き・目玉焼き・梅煮豆	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・鯖の味噌煮・さつま芋サラダ・スクランブルエッグ		
昼	ミートスパゲッティ・おにぎり・茄子とピーマンの炒め物・キウイ	稲荷寿司・そば・ちゃんちゃん焼き・白桃・みかん	お好み焼き・マカロニサラダ・マイタケスープ・柿	カレーライス・ワカメスープ・生酢・フルーツ入りプリン	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ハムと胡瓜のサラダ・とろろ芋の煮物		
夕	ご飯・味噌汁・挽肉と野菜の炒め物・ポテトサラダ・サンマの蒲焼き	中華丼・味噌汁・エビシューマイ・大根サラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・漬けマグロ・豆腐ハンバーグ和風・胡瓜のクラゲ和え・柿	親子丼・味噌汁・南瓜コロッケ・ほうれん草ベーコン炒め	鶏釜飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・長いものサラダ・白桃、みかん		