

**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
朝			ご飯・味噌汁・塩サバ焼き魚・ニラ入り玉子焼き・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・目玉焼き・紅鮭焼き魚・ベーコン、えのきバター炒め・天カマキャベツ煮	栗ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜のなめ茸和え・八朔	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼き・ポテトグラタン・ほうれん草の胡麻和え・キャベツと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ベーコン巻き・紅鮭焼き魚・厚焼き玉子・豆腐ハンバーグ・柿・ワッフル
昼			ご飯・味噌汁・酢豚・大学芋冷奴・フルーツ	ご飯・玉子スープ・チキンナゲット・山芋の煮物・ジャーマンポテト	ご飯・具だくさん味噌汁・肉団子と白菜のスープ煮・マカロニサラダ・ソーセージの野菜炒め	かき揚げうどん・稲荷寿司・大根と玉子の煮物・フルーツ	ご飯・玉子スープ・ささみカツ・ほうれん草の白和え・野菜の炒め物・柿
夕			ご飯・味噌汁・豚肉もやし香味炒め・芋とささぎ天カマ煮胡瓜とツナサラダ	豚丼・味噌汁・茄子、ピーマンの味噌炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・南瓜の甘煮・キャベツシュウマイ	ご飯・味噌汁・じゃが芋のフライ・豚肉と野菜の炒め物・野菜の詰め揚げの煮物	ご飯・味噌汁・ニラ玉・豚肉、もやし香味炒め・南瓜コロケ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼きスクランブルエッグ・キャベツと天カマ炒め・豆腐甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・鯖の味噌煮・シュウマイ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・さんまの生姜焼き・芋とささみの味噌煮・チーズハンバーグ・ホワイトアスパラ・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・オムレツ・筑前煮・紅鮭焼き魚・トマト・ウインナー炒め	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・目玉焼き・惣菜白和え・天カマ、キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き魚・スクランブルエッグ・枝豆のふわふわ豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・豚肉と野菜の炒め物・紅鮭焼き魚・コロケ・ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯・味噌汁・エビフライ・芋揚げ・スパゲッティ・ニラ焼き	ご飯・味噌汁・天丼・冷奴・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・チーズ入りチキンカツ・筑前煮・野菜サラダ	塩野菜ラーメン・キャベツ、人参シュウマイ・胡瓜の浅漬け・お稲荷さん	ソースカツ丼・味噌汁・里芋のあんかけ・野菜サラダ・あんみつ	かき揚げうどん・炒飯・酢豚・フルーツ	ご飯・味噌汁・ピーマン、茄子の肉詰め・大根の煮物・玉葱サラダ
夕	カレーライス・春雨サラダ	鮭チラシ・お吸い物・もやしの玉子とじ・南瓜の煮物	栗ご飯・味噌汁・焼きそば・胡瓜カニカマ和え・ブルーベリー	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とじ・カレーコロケ	ご飯・味噌汁ハンバーグ・トマトソースパスタ・茄子としめじのツナ炒め	ご飯・シチュー・もやしの玉子とじ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・エビフライ・サンマの糠焼き・紅生姜天ぷら・大学芋・天ぷら
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・蒟蒻炒め煮・目玉焼き・鯖焼き魚・ウインナー炒め・八朔	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼きソーセージカニカマ胡麻ドレッシング和え・もやし、なめ茸和え・トマト	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・紅鮭焼き魚・天カマキャベツ炒め・梅干し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の味噌煮・チキングラタン・蒟蒻の煮物・ほうれん草の胡麻和え・牛乳プリン	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・天カマごま油炒め・ポテトサラダ・ほうれん草、きのこバター炒め	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー、ピーマン炒め・鯖焼き魚・天カマ、キャベツ炒め
昼	マクドナルドハンバーガー・コンソメスープ・ポテトサラダバナナとブルーベリーフルーチェ	チラシ寿司・味噌汁・チキンカツ・スパゲッティ・フルーツ	カレーライス・ほうれん草の白和え・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼うどん・白菜のミルフィーユ・南瓜煮・ハムフライ	野菜塩ラーメン・エビシュウマイ・お稲荷さん・大根の中華サラダ	ご飯・味噌汁・ハムフライ・和風スパゲティ・豆腐のエノキ和え・野菜サラダ	ご飯・かき揚げうどん・大根のきんぴら・チキンカツ・あんみつ
夕	キーマカレー・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ゆで卵	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・エビグラタン・ソース焼きそば	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼きゴーヤの麺つゆかけ・胡瓜の酢の物	豚丼・味噌汁・大根と豆腐の煮物・カニつみれの玉子あんかけ	海鮮丼・味噌汁・蒸し鶏と中華くらのサラダ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ソース焼きそば	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・がんものおろし煮・玉子豆腐
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・鶏つくね・ほうれん草とハムの炒め物・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・蒟蒻の煮物・白菜のなめ茸和え	ご飯・中華スープ・照り焼きミートボール・ニラ玉・白身魚フライタルソース和え豚肉、大根、人参、ジンギスカン炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・目玉焼き・クリームコロッケ・ひじき天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭のフライ・大根の煮物・鶏つくね・カニシュウマイ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物・タケノコの炒め物・胡瓜の和え物・スクランブルエッグ・キウイ	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・南瓜煮・ポテトサラダ・コロケ、ベーコン、ピーマン炒め
昼	三食丼・味噌汁・大根の煮物・野菜サラダ・フルーツ	カレーうどん・おむすび・青椒肉絲・大学芋・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子のスープ煮・マカロニサラダ・野菜と豚肉の炒め物	カレーライス・フルーチェ	ソースカツ丼・味噌汁・スパゲティ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ロール白菜・芋もち・シチュー・もやしのお浸し	チラシ寿司・味噌汁・酢豚・エビ、シュウマイフライ
夕	混ぜご飯・水餃子・南瓜煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・豆腐ハンバーグ・コールスロー	おむすび・お好み焼き・餃子	ご飯・味噌汁・肉詰めピーマン・タラのフライタルソース・えのきとほうれん草のナムル・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚肉とトマトのさっぱり炒め・中華くらの和え物・大学芋	海鮮丼(マグロ、エビ、サーモン、トビッコ、玉子)・すいとん汁・トマトの浅漬け	親子丼・味噌汁・かぶの煮物・豆腐ステーキ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・さつま芋サラダ・ほうれん草の胡麻和え・オムそば胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・豚肉、ピーマン炒め・ほっけみりん漬け・クリームコロッケ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ほうれん草入り玉子焼き・胡麻南瓜・ポークウインナー・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根の煮物・大根と人参のきんぴら・芋もち・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜煮・豚肉、ほうれん草バター炒め・鯖の味噌煮		
昼	カレーそば・ご飯・鶏肉とさつま芋炒め・ほうれん草の白和え・柿	おにぎり・豚汁・茄子の煮びたし・焼うどん・芋のチーズ焼き	鶏天丼・南瓜団子・長いものおかか和え	ご飯・すまし汁・チキンカツ・ニラ焼き・酢豚・野菜サラダフルーチェ	かき揚げそば・稲荷寿司・大学芋・大根生酢		
夕	中華丼・味噌汁・大根、天カマ煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・キャベツ、カニカマの胡麻ドレ和え・ハッシュドポテト	ご飯・スープ・漬けマグロ・ピーマンと茄子の炒め物・ポテトサラダ	親子丼・煮玉子・マカロニサラダ	カレーライス・コロケ・フルーツ		