

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
朝					フレンチトースト・ベーコンと玉ねぎのスープ・南瓜の煮物・海老カツ	ご飯・味噌汁・オムレツ・肉団子・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根の煮物・胡瓜とわかめの梅和え
昼					ご飯・シチュー・茄子のはさみ揚げ・ナポリタン・巾着煮	コロケカレー・フルーツ	キーマカレー・卵スープ・フルーツ
夕					天津・味噌汁・シーチキンサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・じゃが芋と玉ねぎの鶏ひき肉あんかけ・ほうれん草のバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・肉豆腐・南瓜の煮物・もやしのナムル
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・シソ巻き・かに玉・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根の煮物・ほうれん草の和え物	サンドイッチ・中華スープ・ハンバーグ・エビしゅまい・味噌おでん	ご飯・味噌汁・塩辛・玉子焼き・焼き魚・白身魚のフライ	ご飯・味噌汁・大根とさんまの煮物・だし巻き卵・長芋の納豆和え	栗ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・アスパラ、ベーコン炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・筑前煮・焼き魚・しおから・エビシューマイ
昼	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・阿部牛味噌焼き	おはぎ・豚汁・キャベツ炒め・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷら煮込みハンバーグ・里芋の煮物	カレーライス・フルーツ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・マカロニサラダ・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・オムレツ・八宝菜・タラフライ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ・春雨の中華サラダ・大根とがんと煮物・ナポリタン・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・お好み焼き・小松菜の胡麻和え・洋ナシ	ご飯・味噌汁・わかめサラダ胡麻ドレ和え・麻婆茄子・小松菜のベーコンオイスターソース和え	ご飯・味噌汁・豚肉ときのこ、野菜の玉子とじ・ほうれん草のハムのバター炒め	ご飯・味噌汁・サツマイモと天カマの煮物・豚肉の生姜焼き・豆腐とカニカマの胡麻ドレ和え	ご飯・豚汁・餃子・べったら漬け・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草ときのこのバター炒め・胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・肉じゃが・わかめと胡瓜の胡麻ドレ和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・コロケ・ホッケ味噌漬け焼き・かずのご切り干し大根	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・シューマイのあんかけ煮・ツナとコーンのマヨネーズサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・フライドポテト・大根の煮物エビシューマイ・黒豆	ご飯・味噌汁・切り干し大根・キャベツの油炒め・たらこ・オムレツ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ニラ玉・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草のポン酢炒め・煮豆・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼き魚・煮豆
昼	カレーライス・春雨サラダ	三食丼・味噌汁・つくねとインゲン煮・カレーコロケ・八朔ゼリー	ご飯・味噌汁・チキンチーズかつ・ラーメンサラダ・ネギ入り玉子焼き	牛すきめし・卵スープ・胡瓜とツナのサラダ・フルーツ	ご飯・スープ・ブロッコリーと胡瓜の和風サラダ・桃のフルーツ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・人参しりしり・煮豆・棒餃子・フルーチェ	エビピラフ・焼きそば・玉子ときのこのスープ・大根サラダパインフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・大根の味噌煮・豚肉と茄子の生姜焼き長芋の梅和え	五目釜飯・味噌汁・すき焼きブロッコリー玉子豆腐和え・たくあん	ご飯・味噌汁・チキン南蛮タルタル付き・ほうれん草白和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの卵とじ・ピーマンとちくわの炒め物・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・キャベツのペペロンチーノ・ホワイトアスパラ・洋ナシ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮胡瓜とわかめの酢の物・さんまの蒲焼き	ご飯・味噌汁・肉豆腐・茄子のポン酢バター炒め・ほうれん草とカニカマのお浸し
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・肉団子のケチャップ煮・フキの油炒め・苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ミニハンバーグ・切り干し大根・大根の葉の油炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・里芋、人参、煮物・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・キャベツと揚げの卵とじ・キノコとベーコンのバター炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・切り干し大根・煮物・ハンバーグ・たらこ	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・ホッケのみりん漬け・牛肉コロケ・アスパラの肉巻き	ご飯・味噌汁・ハムと卵のフライ・茄子のそぼろ煮・フルーツヨーグルト
昼	ナポリタン・マイタケスープ・玉ねぎサラダ・稲荷寿司	炊き込みご飯・味噌汁・唐揚げ・エビチリ・八朔フルーツ	カレーライス・フルーツのホイップのせ	天ぷらうどん・おにぎり・胡瓜の酢の物・がんもの煮物	ご飯・味噌汁・茄子の挽肉煮キャベツの卵とじ・鯖の味噌煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根、豆腐ハンバーグの煮物・松前漬け・タラの唐揚げ・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・青椒肉絲・野菜サラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ササギコロケ・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼きそば・べったら漬け・洋ナシ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・人参と天カマのきんぴら・白菜とカニカマのお浸し	海鮮丼・味噌汁・茶碗蒸し・漬物	ご飯・味噌汁・エビチリ・ほうれん草白和え・柿	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの味噌炒め・サツマイモとつみれの煮物・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風肉豆腐・ひじき煮・ほうれん草のお浸し
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・つみれ汁・焼き魚・エビシューマイ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草のオムレツ・白菜のお浸し	ご飯・スープ・スクランブルエッグ・人参しりしり・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・大根と鶏肉の煮物・キャベツのコールスロー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭西京焼き・茄子の生姜煮・ハム、ピーマン炒め	炊き込みご飯・味噌汁・人参と天ぷらの炒め煮・鯖の味噌煮・漬物	ご飯・つみれ汁・焼き魚・肉じゃが・玉子焼き
昼	エビフライカレー・フルーツ	ご飯・味噌汁・クリームコロケ・大根、がんものおでん煮八宝菜	三食丼・味噌汁・メンチカツホッケ焼き魚・たたき胡瓜梅和え	肉うどん・稲荷寿司・豆腐ハンバーグ・南瓜煮・柿	ご飯・味噌汁・八宝菜・七菜巾着煮・胡瓜とかぶの漬物	カレーライス・マカロニサラダ・桃	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・大根とかぶの煮物
夕	うなぎチラシ・そうめん汁・長芋とわかめの梅ポン酢和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの味噌炒め・じゃが芋の煮ころがし・大根サラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・ほうれん草卵炒め・キャベツ炒め	ご飯・豚汁・ほうれん草の胡麻和え・麻婆茄子・フルーツ	二色丼・味噌汁・きのこ卵の炒め物・もやしとハムのナムル	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの玉子とじ・フキの油いためほうれん草のお浸し