

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
朝					ご飯・味噌汁・肉団子・ミニオムレツ・シュウマイ・もち巾着	ご飯・味噌汁・餃子・鯖の味噌煮・コロッケ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・大根、がんも煮・胡瓜、くらげ和え・玉子焼き・玉ねぎ、豚肉味噌炒め
昼					ご飯・味噌汁・チキンカツ・大学芋・フルーツ	カレーライス・コロッケ・フルーツ	キーマカレー・玉子と玉ねぎのスープ・サラダ
夕					エビピラフ・白菜と豚肉のミルフィーユ・南瓜煮・卵スープ	冷やし中華・シラス入り梅・おにぎり・煮豆	鯖チラシ・お吸い物・揚げ出し豆腐
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・向かさんま・フキの煮物・南瓜サラダ・海老カツ・納豆	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・煮豆・つくね・ミートボール	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・小松菜、玉子中華炒め・豚肉味噌漬け・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・肉みそ・南瓜煮・茄子、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと豚肉の炒め物・鯖のおろし煮・エビシュウマイ・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・回鍋肉・だし巻き卵・秋鮭西京味噌漬け	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・シュウマイ・かずのこ・胡瓜、くらげ和え・ウィンナー、ピーマン炒め・サラダ
昼	ご飯・すまし汁・エビフライ・野菜サラダ・煮豆・フルーツ	おはぎ・豚汁・天カマとキャベツの炒め物・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・卵スープ・南瓜とサツマイモのかき揚げ・天カマとサツマイモの煮物・ミニハンバーグ	カレーライス・海老餃子・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・南瓜煮・中華あんかけ	ご飯・豚汁・魚のフライ・タルタルソース付き・大根の煮物ソーセージ、アスパラの卵炒め・バナナヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・茄子のはさみ揚げ・ナムル・南瓜煮・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・餃子・揚げ芋・春雨サラダ	牛丼・エビ蒸し餃子・ラーメン	納豆チャーハン・味噌汁・もやしのお好み焼き風	ご飯・味噌汁・チーズささみカツ・麻婆豆腐・餃子	親子丼・味噌汁・南瓜甘煮・茄子オイスターソース炒め	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・煮物・いんげん胡麻ドレ和えごはん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・シュウマイ・目玉焼き・ホッケ焼き魚・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・エビとニラのチヂミ焼き・茄子と天カマの味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、天カマ煮・ホッケ焼き魚・煮豆・目玉焼き・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・豚肉、ピーマン炒め・カニシュウマイ・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜サラダ・エビ入り餃子・鯖の味噌煮・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・焼き魚・玉子焼き・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・玉子焼き・里芋と天カマ煮・キャベツ炒め煮
昼	カレーライス・春雨サラダ・たいやき	三食丼・味噌汁・カレーコロッケ・インゲンと豆腐のあんかけ・フルーツ	稲荷寿司・味噌汁・唐揚げ・大根の酢の物・煮豆	うどん・稲荷寿司・大根と人参サラダ・サツマイモのあんのみ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・野菜サラダ・里芋と天カマの煮物	かき揚げ丼・味噌汁・大学芋野菜サラダ・フルーツ	エビピラフ・味噌汁・牛めし・焼うどん・ポテトフライ・大根と胡瓜の和え物
夕	エビピラフ・和風ハンバーグ・味噌汁・大根の玉子とじ	オムそば・すいとん汁・南瓜甘煮・八朔缶	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・キャベツと野菜の味噌炒め・おろし長芋	ご飯・味噌汁・コロッケ・ピーマンとウィンナーの卵炒め	カレーライス・煮物・フルーツ	ご飯・煮豆・煮卵・パジルスパゲッティ・手羽先、大根煮	中華丼・お吸い物・ささみ、胡瓜サラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮・目玉焼き・さんま蒲焼き・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紅鮭焼き魚・アメリカンドッグ・シソ味噌・天カマとキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮豆・玉子焼き・鯖焼き魚・漬物	ご飯・味噌汁・キノコ、ベーコン野菜炒め・ホッケ焼き魚・目玉焼き・切り干し大根	ショウガご飯・味噌汁・大根とフキの煮物・グラタン・海老カツ・煮卵・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、「つみれ煮」玉子フライ・揚げ茄子・豚の味噌焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子焼き・昆布入り数の子・チーズ入りコロッケ
昼	稲荷寿司・すまし汁・スパゲッティ・野菜サラダ	炊き込みご飯・唐揚げ・エビチリ・味噌汁・八朔みかん	チキンカレー・フルーツ	うどん・おにぎり・枝豆・がんもの煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・キャベツの卵とじ・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・エビフライ・芋フライ・焼きそば・とろろ・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・青椒肉絲・野菜サラダ・フルーツ
夕	天丼・味噌汁・焼豆腐	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・煮物・ほうれん草のお浸し	うな丼・お吸い物・キノコバターポン酢炒め	海鮮丼・お吸い物・茶碗蒸し	カレーライス・ほうれん草のなめ茸和え・柿	ご飯・味噌汁・餃子・ほうれん草の白和え・回鍋肉	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・煮物・胡瓜のサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・コロッケ・シュウマイ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・めぬき焼き魚・鶏つくね・もやしとエビのお吸い物・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・昆布巻き・目玉焼き・シソ味噌・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・茄子、ひき肉炒め・アスパラベーコン・玉子焼き・焼き魚	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・だし巻き卵・肉野菜炒め・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ささみチーズフライ・麻婆茄子・芋団子・玉子マカロニ・サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖味噌煮・肉じゃが・ハムエッグ・ウィンナー・サラダ
昼	エビフライカレー・きゅうりの酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・オムレツ・がんもと大根の煮物・野菜とぶたにくのあんかけ	二色丼・メンチカツ・ホッケ焼き魚	うどん・稲荷寿司・豆腐ハンバーグのあんかけ・南瓜の煮物・かぶの漬物・柿	肉うどん・ご飯・ハムカツ・大学芋・ブドウゼリー	稲荷寿司・味噌汁・うま煮・野菜サラダ・ブドウゼリー	チラシ寿司・かき揚げうどん・胡瓜の酢の物
夕	鯖チラシ・お吸い物・人参の炒め物・豆腐のなめ茸あんかけ	ご飯・ごぼう、肉うどん・ホワイトアスパラ・白菜の煮浸し・柿	ご飯・味噌汁・あんかけハンバーグ・なめ茸和え・煮物	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉子とほうれん草の炒め・キャベツ、天カマ炒め	ご飯・みそ汁・シュウマイ・ハム玉子フライ・三つ葉のなめ茸和え	スープカレー(鶏肉、芋、人参エビ、南瓜、茄子、ピーマン)・梨甘煮	ご飯・味噌汁・煮物・フルーツ和え・なめ茸和え