

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・焼き魚・チーズフライ					ご飯・味噌汁・フキと竹の子の煮物・栗南瓜コロッケ・ホワイトアスパラとツナサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鶏肉と里芋の煮物
昼	ナポリタン・胡瓜とツナサラダ・フルーツ和え					焼うどん・ご飯・スープ・枝豆の炒め煮	ご飯・味噌汁・棒棒鶏・南瓜煮・トマト、ツナサラダ
夕	ご飯・味噌汁・大根とカニつみれ団子の味噌煮・フキの油炒め・長芋とわかめの和え物					海老かき揚げ丼・味噌汁・南瓜煮・ホワイトアスパラサラダ・キャベツ、天カマ炒め	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・しりしり・鶏肉と椎茸のバター炒め・しりしり
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじきの煮物・ツナ入り炒り卵	ご飯・味噌汁・切り干し大根・南瓜煮・豚肉、玉ねぎの炒め物	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鯖焼き魚・煮卵	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ひじきの煮物・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・マイタケとベーコンの炒め物・ニラ玉・煮豆・たらこ、昆布の胡瓜和え	ご飯・味噌汁・シューマイ・牛カルピマヨネーズ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・フキの煮物・鯖味噌煮
昼	ご飯・クラムチャウダー・青椒肉絲・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・八宝菜・ブロッコリーサラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ハンバーグカレー・ブロッコリー、玉子サラダ・茄子とピーマンの炒め物	煮込みうどん・里芋、天カマ、インゲンの煮物・ポテトサラダ・お稲荷さん	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・玉葱スープ	ご飯・味噌汁・白老牛コロッケ・野菜サラダ・煮物	醤油ラーメン・おにぎり・南瓜の煮物・ブロッコリー、ツナサラダ
夕	ご飯・玉子スープ・ハヤシライス・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・手作りハンバーグ・ポテトサラダ・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ブロッコリーサラダ・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・豚肉の生姜焼き・白菜とツナのお浸し	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・胡瓜のおかか和え・フルーチェ	ご飯・キャベツのミルフィーユ鍋・胡瓜とみかんの酢の物・白菜のなめ茸和え・漬物	親子丼・味噌汁・もやしとナムルのほうれん草
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・フキの煮物・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・クリームコロッケ・シューマイ	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの卵とじ・牛カルピのマヨネーズ添え・煮豆	ご飯・味噌汁・赤魚みぞれ煮・ひじき煮・入り玉子	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・切り干し大根・大根と鶏肉の煮物	ご飯・つみれ汁・大根、手羽先煮・フキの油炒め・メヌキ魚焼き	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シューマイ・牛肉コロッケ
昼	ちらし寿司・味噌汁・五目煮・りんご	ご飯・味噌汁・ブロッコリー、きのこのバター炒め・フライ魚、春雨サラダ・柿、キウイ	海鮮丼・すまし汁	カレーライス・春雨スープ・唐揚げポテト・フルーツ	パン盛り合わせ・玉子スープ・大根と胡瓜の酢の物・コールスローサラダ	カレーライス・ポテトサラダ・エビフライ・ブルーベリーフルーチェ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・シューマイあんかけ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き・巾着煮・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ニラ玉・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ザンギ・カニクリームコロッケ・白菜、胡瓜のおかか和え	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌煮・ハムカツ野菜添え	ご飯・味噌汁・唐揚げの甘酢あんかけ・入り豆腐・バナナ、キウイ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・鶏肉炒め・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・肉豆腐・茄子のバター炒め・ほうれん草とツナの和え物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・牛肉コロッケ・ホワイトアスパラとカニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・枝豆がんと、はんぺんチーズフライ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・里芋の煮物・メヌキ魚焼き・野菜の肉巻き	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト風・コロッケ・フキの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・アスパラ巻き・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・フキの油炒め・桃のヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子巾着・切り干し大根・ひじきの煮物
昼	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・がんもの煮物	ご飯・味噌汁・エビフライタルタルソース付き・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・みかん	ご飯・シチュー・チヂミ・ハムカツ・フルーツポンチ・リンゴ	パン盛り合わせ・玉子スープ・ポテトサラダ・グラタン	カレーライス・フルーツ	エビ丼・ポトフ・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆
夕	他人丼・味噌汁・白菜のお浸し・ザンギ	カツとじ丼・味噌汁・キャベツの油炒め・ブルーベリーフルーチェ	カレーライス・ポトフ・果物	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ピーマン肉詰め・唐揚げあんかけ	ご飯・味噌汁・大根、鶏そぼろ煮・きんぴらごぼう・長芋のなめ茸和え	親子丼・味噌汁・ほうれん草のバター炒め・果物ヨーグルト和え	ご飯・豚汁・回鍋肉・巾着煮・ほうれん草と玉子の胡麻炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・コロッケ・鯖の味噌煮・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・煮物・麻婆豆腐・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・シューマイ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ハムカツ・マイタケとエノキのバターポン酢炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子の煮びたし・オムレツ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜コロッケ・鯖焼き魚・カレイ焼き	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・ミニオムレツ・コロッケ
昼	稲荷寿司・温ソーメン・大根と人参の煮物・みかんフルーチェ	エビフィレオ・コーンスープ	カレーライス・野菜サラダ・トマト砂糖漬け	クラムチャウダー・ハンバーグ・ご飯・フルーツ	パン盛り合わせ・玉子とキノコのスープ・大根サラダ・みかんフルーツ	エビピラフ・春雨スープ・大根とがんもの煮物・フライアラカト	ご飯・玉子スープ・あんかけ焼きそば・唐揚げ・南瓜煮
夕	ご飯・けんちん汁・茄子とチーズの肉巻き・みかんとバナナフルーツ和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・かに玉・胡瓜おかか和え	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ニラ玉・長芋のポン酢和え	ご飯・味噌汁・がんも煮・唐揚げ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・ポテトサラダ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・フライドポテト・キノコバター炒め	ご飯・味噌汁・味噌ザンギ・無限かぶ・胡瓜となめ茸の和え物