

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
	31					1	2
朝	ご飯・ハムエッグ・豚汁・ポテトフライ・ソーセージのケチャップ炒め・ネギと油揚げの炒め物					ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・栗南瓜コロッケ・豚肉野菜炒め・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・チーズポテト・きんぴらごぼう・鯖の味噌煮・玉子焼き
昼	ご飯・広島風お好み焼き・春雨ボン酢和え・果物					ご飯・味噌汁・人参しりしり・ピーマン肉詰め・ポテトフライ	ご飯・すまし汁・チキンカツ・ちくわ、ブロッコリー、椎茸炒め・南瓜煮
夕	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・味噌漬げザンギ・煮豆					海老かき揚げ丼・味噌汁・心太・ポパイサラダ・キャベツ、天カマ炒め煮	ご飯・味噌汁・鶏肉の卵とじ・大根と人参のきんぴら・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・切り干し大根・玉子焼き・南瓜団子	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・豚肉、野菜炒め・目玉焼き・たらこ	ご飯・味噌汁・天カマとキャベツの炒め物・ホッケ西京焼き・アメリカンドッグ・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さつま芋のチーズのせ・ほうれん草の炒め物・煮豆	ピラフ・ミネストローネ・コロッケ・フキのきんぴら・キウイ・ソーセージのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・エビシューマイ・鯖味噌煮・里芋の煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・がんも煮つけ・目玉焼き・切り干し大根・ひじきの煮物・ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯・クラムチャウダー・青椒肉絲・里芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・大根菜と揚げの煮物・セロリ、ブロッコリーのマヨネーズ和え・肉の南瓜の巻物	ハンバーグカレー・ブロッコリーサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・焼うどん・ちくわのカレー揚げ・白菜のミルフィーユ・ハム巻きサラダ	パン盛り合わせ・コンソメスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・春雨サラダ・洋ナシ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・コロッケ・ブロッコリーサラダ・人参、大根、天カマ炒め	ご飯・味噌汁・お好み焼・シーチキンサラダのハム巻き
夕	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・豚キャベツ炒め・小松菜と揚げの煮物	オムライス・味噌汁・白菜のなめ茸和え・天カマの生姜和え	ご飯・豚骨醤油鍋・べつたら漬げ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・キャベツの味噌炒め・三色豆・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・豚キャベツ炒め・小松菜、揚げ、きのこ煮・麻婆豆腐	カレーライス・胡瓜、みかんの酢の物・柿	エビ丼・味噌汁・大学芋・豆腐のなめこあんかけ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・鶏つくね・ホッケ焼き魚・もやし入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・がんもと里芋の煮物・豆腐ステーキ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・シューマイあんかけ・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじき煮・赤魚みぞれ煮・肉野菜炒め・照りマヨ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ふき、天カマ煮・プチコロッケ・金目焼き	生姜ご飯・味噌汁・グラタン・宗八焼き魚・切り干し大根・卵とハムの炒め物	ご飯・味噌汁・餃子・ごぼうサラダ・ジャーマンポテト・フルーツゼリー
昼	チラン寿司・すまし汁・青椒肉絲・大根、椎茸、人参の煮物・ブルー	ご飯・味噌汁・チキンカツ・鶏肉としめじ、ブロッコリー炒め・春雨サラダ・フルーツ	海鮮丼・味噌汁	稲荷寿司・すまし汁・大根、人参の煮物・焼きそば・フルーツ	パン盛り合わせ・シチュー・チーズオムレツ	カレーライス・エビフライ・ポテトサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・南瓜サラダ・シューマイ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・三色丼・チヂミ	ご飯・味噌汁・すきやき・ブロッコリーの胡麻和え	かき揚げうどん・おむすび・南瓜の煮物	チラン寿司・味噌汁・ポパイサラダ・ザンギ	鯖チラン・お吸い物・入り豆腐・煮豆	ハヤシライス・南瓜サラダ・玉子スープ・スイートポテト	ご飯・味噌汁・ハムステーキカツ・ニラの玉子とじ・ソース焼きそば
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・豚肉味噌炒め・照りマヨ・ホッケ焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・厚切りハムの炒め物・ポテトサラダのハム巻き・シソ巻き	ご飯・味噌汁・お好み焼き風玉子焼き・大学芋・きんぴらごぼう・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・味噌カツ・ひじき・ソーセージ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・はんぺんカツ・茄子の煮びたし・ぎせ焼き・豚肉の野菜巻き	ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け・おふくろ煮・カレーコロッケ・チキンナゲット	ご飯・たららの甘酢あんかけ・オムレツ・ひじきの煮物・ほうれん草のなめたけ和え
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・ポテトサラダ・里芋、枝豆、がんもの煮物・フルーツ	ご飯・すまし汁・エビフライ・大根、人参、天カマ煮・豆腐のステーキ	パエリア・エビクリームコロッケ・セロリの醤油漬げ・チャーシュー・リンゴのシロップかけ・鶏麺	ご飯・シチュー・ハムカツ・にら焼き・フルーツ	パン盛り合わせ・野菜チャウダー・スクランブルエッグ・ウィンナー	カレーライス・フルーツ	おはぎ・豚汁・ミニポテト・胡瓜のなめ茸和え・バナナ・キウイ
夕	カニ飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・茄子の味噌炒め・大根の浅漬	ご飯・ワンタン・南瓜の煮物・マカロニサラダ・ちくわ磯辺揚げ	かきたまうどん・ご飯・南瓜の煮物・宗八	ご飯・味噌汁・餃子・酢豚・温野菜	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根、巾着の煮物・麻婆豆腐	ご飯・味噌鍋・べつたら漬げ・マンゴー	エビ丼・お吸い物・肉巻きアスパラ・フキの煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・タラフライ・白菜と鶏つくねの煮物・ひじきの煮物・玉子焼き・柿	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・ひじき煮・キーマカレーコロッケ・大根、鶏肉煮・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・赤魚煮つけ・ピーマン肉詰め・豚肉味噌漬	ご飯・味噌汁・おでん・ニラのチヂミ・ジャーマンポテト・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・茄子とピーマンの味噌炒め・胡瓜とかぶの浅漬	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・エビグラタン・キャベツと豚肉の炒め物・鯖のみぞれ煮	ご飯・味噌汁・大根、がんも煮・ソーセージ・たらこ・南瓜煮
昼	かき揚げうどん・稲荷寿司・ハムカツ・ヨーグルト	エビフィレオ・コーンスープ	エビフライカレー・野菜サラダ・トマト	クラムチャウダー・ハンバーグ・フルーツ	パン盛り合わせ・南瓜入りスープ・スクランブルエッグ・果物	ご飯・すまし汁・ハムカツ・大根と人参、天カマの煮物・南瓜団子	ご飯・すまし汁・玉子入り煮しめ・唐揚げ・春雨サラダ・フルーツ
夕	玉子海苔巻き・すいとん汁・温野菜・煮豆・海老カツ	そうめん・エビピラフ	三色丼・味噌汁・ザンギとキャベツの味噌炒め	親子丼・味噌汁・フキと天カマの煮物・大根の粕漬	かき揚げ丼・味噌汁・温野菜サラダ・カニクリームコロッケ	ご飯・もつ鍋・胡瓜、クラゲ和え・だし巻き卵・大根おろし・柿、りんご	ご飯・味噌汁・生姜焼き・コールスローサラダ・アスパラ・なめ茸おろし