

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・イワシ蒲焼き・ひじき煮・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・南瓜煮・豚肉・ベーコン炒め					ご飯・味噌汁・切り干し大根・たらこ・南瓜煮・きんぴらごぼう
昼	カレーライス・わかめと玉ねぎのスープ・フルーチェ	どん兵衛うどん・梅おにぎり					カレーライス・みかんフルーチェ
夕	ご飯・鮭汁・ヒレカツ・漬物・温キャベツ・トマト	豚丼・味噌汁・茄子の味噌炒め・べつたら漬け					ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ホッケ焼き魚・茄子焼き
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・キャベツ・天カマ炒め・味噌カツ・煮豆	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・中華クラゲ胡瓜和え・玉子焼き・ベーコン焼き	ご飯・味噌汁・肉団子・豚肉味噌漬け・切り干し大根・切り干し昆布	ご飯・味噌汁・ミートボール・ソーセージ炒め・大根の煮物・ベーコン、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・イワシのトマト煮・ミニハンバーグ・目玉焼き・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・オムレツ・手作り漬物・鯖缶甘煮	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・エビシウマイ・ミニハンバーグ・漬物
昼	ソースカツ丼・中華風スープ・マカロニサラダ・マロンクリーム	ご飯・シチュー・茄子と豚肉のオイスターソース炒め・フルーチェ	鯖チラシ寿司・すまし汁・スパゲッティ・フルーツ	ご飯・すまし汁・お好み焼・筑前煮・さつま芋あんかけ	パン盛り合わせ・シチュー・サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のオイスターソース炒め・胡瓜、カニカマ、わかめの酢の物	天むす・かき揚げうどん・なめ茸大根おろし・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・さつま芋コロケ・煮豆・枝豆	ご飯・味噌汁・回鍋肉・南瓜煮・マカロニサラダ	かき揚げ丼・豚汁・漬物・ポパイサラダ	豚丼・味噌汁・小松菜、きのこ炒め	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・茶碗蒸し・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・餃子・唐揚げ	カレーライス・柿・ゆで卵
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・アスパラベーコン巻き・たらこ・ミートボール	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・きんぴらごぼう・松前漬け・ごま豆腐	ご飯・味噌汁・フキのシーチキン煮・銀ガレイ粕漬け焼き・天ぷら・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ポークピッツ、ピーマンの炒め物・南瓜煮・切り干し大根・コロケ	ご飯・味噌汁・ウィンナー・目玉焼き・きんぴらごぼう・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・がんも、かぶ煮物・ブロッコリーサラダ・鶏肉の竜田揚げ	ご飯・味噌汁・中華風玉子焼き・小松菜とフキの煮物・漬物
昼	天丼・味噌汁・フルーツ	鯖チラシ寿司・味噌汁・エビフライ・さつま芋あん・胡瓜の中華クラゲ和え	カレーライス・味噌汁・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・チヂミ・コロケ・野菜サラダ・フルーツ	パン盛り合わせ・クラムチャウダー・フルーツ	海老かつバーガー・スープ・フルーチェ・揚げ芋	かき揚げうどん・おむすび・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・唐揚げ・海老チリ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・茶碗蒸し・野菜炒め	中華丼・玉子スープ・ポパイサラダ・柿	ご飯・味噌汁・ささみカツ・ほうれん草のお浸し・麻婆豆腐	キーマカレー・ポテトサラダ・トマト・ポトフ	ご飯・味噌汁・すき焼き・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・ペペロンチーノ・チーズハンバーグ・野菜炒め
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・小松菜肉団子・きんぴらごぼう・子持ち昆布	ご飯・味噌汁・手作り漬物・フキのシーチキン煮・玉子焼き・南瓜コロケ	ご飯・味噌汁・紅鯉焼き魚・南瓜煮・きんぴらごぼう・たらこ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・おふくろ煮・エビシウマイ・南瓜コロケ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・肉団子・ふき、竹の子炒め・たらこ・フルーツ	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・胡瓜、塩昆布漬け・南瓜煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・ウィンナー・ニラの卵とじ・梅干し
昼	ご飯・味噌汁・ハムカツ・トマト・筑前煮・豆腐のステーキ	チャーシュー丼・味噌汁・ジャーマンポテト・茄子とピーマンの味噌炒め	天むす・味噌汁・筑前煮・豚肉炒め・ほうれん草のなめ茸和え・トマト	ラーメン・おむすび・マカロニサラダ・さつま芋にあん・ヨーグルト	パン盛り合わせ・コンソメスープ・揚げ芋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・茄子の味噌炒め・果物	ご飯・味噌汁・マイタケ、天カマ、じゃが芋の中華炒め・コロケ・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・シウマイ・ニラチヂミ・肉野菜炒め	ジンギスカン・ご飯・煮豆・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ソース焼きそば・麻婆豆腐・春雨サラダ	ご飯・もつ鍋・胡瓜、カニカマクラゲ和え・フルーツポンチ	すき焼き風煮込み・カットポテト・漬物・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・白身フライ・豚肉味噌炒め・揚げ茄子	うな丼・玉子スープ・茄子豚肉炒め・山芋梅和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・フキ、天カマ煮・春巻き・豚肉炒め	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・きんぴらごぼう・胡瓜の浅漬け・玉子焼き	ご飯・味噌汁・海老カツ・ひじき煮・南瓜煮・たらこ	ご飯・すりみ汁・大根の煮物・たらこ・イカコロカツ・切り干し大根・フルーツ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・エビシウマイ・スコッチエッグ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ふき、竹の子煮・南瓜煮・ベーコン、肉団子	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・きんぴらごぼう・鯖の味噌煮・玉子焼き
昼	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・さつま芋にあん・フルーツ	天むす・味噌汁・肉じゃが・春雨サラダ・ぶどう	キーマカレー・ブロッコリーサラダ・ぶどう寒天	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉のオイスターソース炒め・キャベツと天カマ炒め・卵サラダ	パン盛り合わせ・シチュー・マカロニケチャップ炒め・ヨーグルト	かき揚げ丼・ポテト揚げ・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・ピーマン塩昆布炒め・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・金目鯛西京焼き・ほうれん草のかつお節和え	デミオムライス・ソーメン汁	牛丼・ポパイサラダ・フルーツ	ご飯・ジンギスカン・中華スープ・漬物	うな丼・豚汁ほうれん草サラダ・キウイ・梨	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・たくあん	ご飯・味噌汁・八宝菜・大根なめ茸和え・長芋梅和え