

グループホームアウル 10月 献立表  
アウル I・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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ブロッコリー肉炒め・ウインナー・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャサラダ・白菜クリーム煮	ご飯・味噌汁・こぶまき・ほうれん草の炒め物・納豆	ご飯・味噌汁・豚キムチ・もずく・サラダ	肉野菜炒め・ひじき煮・サバの缶詰・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・焼き魚(ホッケ)・里芋の煮物・漬物・フキのきんぴら風	ご飯・しめじとわかめスープ・煮豆・もずく・小松菜とソーセージ炒め
昼	おむすび・味噌汁・甘辛チキン・きゅうりのキムチ和え・大学芋・ヨーグルトみかん	ご飯・豚汁・大根つくねの味噌煮・白身魚のフライ・鮭醤油漬け焼き・フルーチェ	ごぼう飯・味噌汁・野菜の卵とじ・エビチリ・卵入り巾着	クラムチャウダー・大学芋・甘辛チキン・ご飯・ヨーグルトみかん・きゅうりの漬物	パン・サンドウィッチ・コンスープ・野菜サラダ・ほうれん草ウインナーのバター醤油焼き	おにぎり・カレーうどん・キャベツサラダ・漬物	ドリア・スープ・サラダ・ヨーグルトみかん
夕	ご飯・しゅうまい鍋・コロケ・オクラと長芋	おにぎり・そうめん・おEマシと塩昆布和え	ご飯・味噌汁・茄子とひき肉炒め・パスタサラダ	パスタナポリタン・サラダ・ご飯・お吸い物	ご飯・味噌汁・かに玉・塩サバ焼き・小松菜のお浸し	チキンライス・味噌汁・春雨サラダ・フキの煮物	ご飯・スープ・筑前煮・はんぺんのチーズフライ・漬物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	魚の煮付け・もずく酢・煮物・ご飯・味噌汁	ハム野菜炒め・かぼちゃコロケとブロッコリー・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・鮭・フキと竹の子のきんぴら・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・さつまいも・昆布煮・たまご豆腐	ピーマンの肉詰め・ひじき煮・フルーツ・ご飯・味噌汁	ご飯・すり身汁・野菜炒め・カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・フキの煮物・納豆
昼	ご飯・ヨーグルト・ハンバーグ・エビフライ・しゅうまいの鍋物	シーフードカレーエビフライ付き・具だくさんスープ・フルーツいっぱいヨーグルト	ひじきご飯・豚骨スープ・豚肉となすびの炒め物・サラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草となめ茸和え・ブロッコリーのサラダ・ピーマンの肉詰め	パン・スープ・アスパラウインナーのケチャップ炒め・フルーチェ	焼うどん・おにぎり・漬物・味噌汁	おむすび・スープ・お好み焼き・大根と天ぶらの煮物・ヨーグルトみかん
夕	豚バラと玉ねぎのケチャップ炒め・ポテサラ・オクラと長芋・ご飯・味噌汁	サバの竜田揚げ・ロールキャベツ・小松菜のなめ茸和え・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・カボチャ煮・ほうれん草の和え物・ぶどう	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の和え物・ジャガイモとミートのチーズ和え	ご飯・味噌汁・ピザ風ポテト焼き・メンチカツ	ご飯・味噌汁・かに玉・鮭の煮魚	漬物・ご飯・味噌汁・ハムステーキ・豚肉と茄子の味噌炒め・ほうれん草の和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ミートボール&ミニコロケ・レタス・煮豆・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・厚切りあらびきステーキ・もずく・つけもの	サバ焼き・きんぴらごぼう・煮豆・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・梅干し・たらこ煮付け・ひじき大豆煮	ご飯・味噌汁・豚バラ茄子・もずく	ご飯・味噌汁・目玉焼き・浅漬け・黒豆
昼	天井・うどん・たくあん・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・酢豚・サラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼き・ニラとほうれん草の卵とじ・つけもの	ラーメン・ほうれん草・フルーツ	パン・ロールキャベツポトフ・オムレツ・ハンバーグ・きゅうりの漬物	麦入りご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・エビチリ・つけもの	かき揚げうどん・きなこもち・漬物・ヨーグルトバナナ
夕	ハンバーグ・ポテトサラダ・ご飯・味噌汁・漬物・もずく酢	ご飯・味噌汁・あんかけ揚げしゅうまい・肉みそキャベツ	ご飯・味噌汁・からあげ・サラダ・水餃子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜ポトフ・酢の物	ピラフ・アスパラとほうれん草のサラダ・シチュー	ご飯・しおなべ・きゅうりとキャベツの浅漬け	ハンバーグ・もずく酢・きりたんぼ鍋・ご飯
	22	23	24	25	26	27	28
朝	鮭・煮豆・ピーマンの塩コンビ和え・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・もずく酢・野菜炒め	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・イカ明太	ご飯・味噌汁・煮豆・ブロッコリー・梅干し・魚	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・さといもの煮豆・ベーコン焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ほうれん草のお浸し・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・フキとタケノコ煮・きゅうりのつけもの
昼	寿司・スープ・中華クラゲサラダ・ヨーグルト	チャーハン・中華スープ・大根とサバの味噌煮・フルーツ入りゼリー・漬物	ホタテご飯・うましお鍋・サラダ・ハムとほうれん草のバター炒め	カレー・中華サラダ・りんごともも	パン・シチュー・ウインナー焼き・サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・サラダ・豚肉ピーマンチャプチェ	ご飯・シチュー・からあげ・ポテトサラダ・フルーツ
夕	カレー・スープ	ご飯・味噌汁・八宝菜・イカと里芋の煮付け	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ブロッコリーのおひたし	からあげ・子とえ・つみれ汁・ご飯・漬物	ご飯・味噌汁・もずく酢・茄子の肉そぼろ煮・豚肉と天カマのすき焼き風煮	ご飯・味噌汁・漬物・かに玉	ご飯・味噌汁・味噌カツ・サラダ・人参とピーマンの塩昆布炒め・ほうれん草のおかか和え
	29	30	31				
朝	卵焼き・鮭・白菜のおひたし・汁・ご飯	ご飯・味噌汁・鶏モモの照り焼き・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・フキの煮物・卵焼き・納豆				
昼	おむすび・スープ・お好み焼き・フルーツ	二色丼・味噌汁・焼うどん・大根サラダ	カレーライス・スープ・ポテトサラダ				
夕	ご飯・味噌汁・フキと天カマ炒め・餃子・煮卵	ご飯・味噌汁・肉みそネギ豆腐・サラダ・あんかけかにしゅうまい	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲティサラダ				