

グループホームアウル 10月 山ユニット 献立表

	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					ごはん 白菜のスープ ミートホールと茄子のケチャップ炒め 豆腐ときゅうりのサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 卵焼き ほうれん草のお浸し 焼魚	ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮豆 ミートホール ふきの油炒め
昼					ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き もやしのナムル きのこの酢の物	お寿司 味噌汁 天ぶら そば	ちらし寿司 お吸い物 餃子 キュリとハムの酢の物 茄子の煮びたし ふかしさつまいも
夕					ごはん 味噌汁 グラタン 豚肉とネギの照り焼き サラダ	二色丼 お吸い物 茄子味噌炒め キュリと春雨の酢の物	さつまいもごはん 味噌汁 鯖の味噌焼 大根と天かまのおでん べつたら漬けりんご
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 海鮮八宝春雨 豆腐とほうれん草のなめたけ和え きゅうりと若芽の酢の物	ごはん 味噌汁 焼鮭 さざぎとちくわのマヨ和え ふきの煮物	山菜ごはん 味噌汁 シュウマイ ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チーズはんぺん焼 焼鯖 卵焼き サラダ	ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬け ほうれん草のお浸し 南瓜のバター醤油炒め 冷奴	ごはん 味噌豆腐スープ 秋刀魚の和え物 納豆	ごはん 味噌汁 茄子とミートホールのケチャップ炒め きゅうりと海苔の酢の物 煮豆
昼	混ぜごはん 味噌汁 イモと茄子の天ぶら 鯖の塩焼き さつまいもの煮物	鮭寿司飯 味噌汁 きのこのおろし大根和え ベーコンと小松菜炒め フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 トラウトサーモン焼 レタスとスパのゴマサラダ ビーマンの塩昆布和え	ごはん 味噌汁 秋刀魚の醤油焼 南瓜のサラダ 春菊の胡麻和え りんご	山菜ごはん 味噌汁 キュウリと若芽の酢の物 肉団子の甘酢あんかけ	クリームシチュー ごはん トマトのサラダ 天かまとふきのきんぴら	二色丼 味噌汁 春雨サラダ フルーツ
夕	カレーライス ほうれん草のスープ サラダ	かき揚げうどん ふりかけ ごはん 南瓜の煮物	ごはん 味噌汁 肉団子のあんかけ 大根サラダ ふきの煮物	スパゲティホリタン 卵若芽スープ 麻婆春雨	豚汁 ごはん 焼鯖 サラダ	ごはん 味噌汁 サイロス テーキアスハラ添え マロンサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ホテトースト 焼魚 サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 焼豚 卵焼き サラダ	ごはん 味噌汁 シュウマイ アスハラとゴマサラダ マンゴー	ごはん 味噌汁 煮物 焼鯖 もやしのサラダ プリン	五目ごはん 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 煮豆	ごはん 味噌汁 ミートホール 大根と若芽の和え物 ラーメンサラダ	鶏五目ごはん 味噌汁 煮物 ホロニアソーセージの塩昆布炒め ホワイトアスハラ	ごはん 味噌汁 煮魚 キャベツ炒め ヨーグルト
昼	ドライカレー 味噌汁 はんぺん(家族会 鮭親子丼 味噌汁 鯖そば 漬物 サラダ)	ごはん コンソメスープ スパゲティ ス克蘭ブルエッグ さつまいものサラダ	ふりかけごはん うどん イモと南瓜の塩煮 セリー きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 肉団子のケチャップ煮 煮物 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 ロールキャベツキン風味 ふきと天かまのゴマ風炒め ほうれん草のお浸し	ごはん お吸い物 シュウマイの中華あんかけ 人参のきんぴら 豆腐の和え物	お寿司 そば 天ぶら 茶碗蒸し
夕	ポークカレー 味噌汁 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 煮物 焼魚 フルーツサラダ	マクロ漬け丼 味噌汁 麻婆茄子 大根しそわかめ	ごはん 南瓜のシチュー しらたきとぜんまいの煮物 麻婆春雨 糠秋刀魚の素揚げ 小松菜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 海鮮八方春雨 焼ホク大根おろし付 ラーメンサラダ	ごはん お吸い物 お刺身 南瓜グラタン ほうれん草の胡麻和え	カレーライス ニラ玉スープ 南瓜の煮物 柿
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 煮魚 卵焼き ミートホール きゅうりとシーチキンのサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐の玉子とじ もやしのナムル サラダ	パン 大根菜スープ ミートホール 目玉焼き ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミートローフ 煮物 煮豆	ごはん 味噌汁 ちゃんちゃん焼 南瓜ときゅうりのサラダ 高野豆腐の煮物	バナナブレット レモンティ キャベツとちくわの味噌マヨネーズ和え アップルヨーグルトソースがけ キウイ ハム	ごはん 味噌汁 ふきの煮物 焼鯖 豆腐サラダ バナナヨーグルト
昼	ごはん シチュー メンチカツ スパゲティサラダ りんご	うどん ふきと鯖缶の和え物 サイロスステーキ もやし、若芽のレタスサラダ	二色丼 味噌汁 焼鯖 きゅうりと若芽のゴマサラダ	豆腐ハンバーグ スープ 茄子のスパゲティ	ごはん 南瓜スープ おろしハンバーグ ふきと天かまの煮物	混ぜごはん 白菜の味噌汁 ホッケのフライ サラダ	ごはん 味噌ラーメン 豆腐としその和え物
夕	ごはん 白菜スープ きんぴら鶏肉ソテー おから レタスサラダ	オムライス 餃子のあんかけ ほうれん草と人参の白和え	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ たらこの具沢山和え 柿と大根のなます	ごはん 味噌汁 鮭のフライ レタスマト添え 南瓜の煮物 白菜のお浸し	スパゲティベヘンチーノ スープ サラダ	ごはん 三平汁 豆腐チャンブルー 昆布の煮物	ごはん 味噌汁 秋刀魚の塩焼き 肉団子のきのこあんかけ 大根サラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 卵焼き サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 銀鱈味噌漬 トマトとチーズのオムレツ にんげんの胡麻和え 白菜のお漬物	ごはん 味噌汁 ふきと天かまの煮物 かに玉 杏仁豆腐	ごはん えのきスープ 塩鯖 大根の味噌煮 煮豆	ごはん 味噌汁 焼鯖 里芋の煮物 越前卵焼き 南瓜サラダ	ごはん 味噌汁 野菜炒め 南瓜の煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 麻婆春雨 煮豆
昼	煮込みうどん 長いもとキュウリの酢の物 春雨サラダ	ごはん ホタテシチュー メンチカツ キュウリ白菜の漬物	チャーハン 大根菜スープ 海藻サラダ	カレーライス スープ 大根とシーチキンのサラダ 柿	ごはん 味噌汁 ほっけの南蛮漬風 長いもときゅうりの酢の物 水菜のお浸し	ごはん 中華スープ ハンバーグ キュウリとアスハラ、キャベツマト付 バイン バナナ	ごはん 味噌汁 肉じゃが かぼちゃコロッケキャベツうさぎ りんご添え
夕	ごはん 味噌汁 ホッケの煮つけ 厚揚げと野菜の煮物 白菜のお漬物	ごはん お吸い物 鶏肉のニラ玉 湯豆腐 長芋の梅和え	親子丼 お吸い物 パイン	鮭といくらの親子丼 味噌汁 麻婆茄子 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 焼鯖 鶏肉のソテー サラダ	ごはん 味噌汁 焼肉キャベツ添え ホテトサラダ	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 鯖の味噌煮 漬物