

グループホームアウル 11月 献立表
アウル

	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					ご飯 みそ汁 なす・ピーマン・天かまの みそ煮 肉じゃが 納豆 つきこんの子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・天かま・筍の煮物 わかめ・きゅうり・カキの 酢の物 たらこ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘煮 野菜の中華炒め のり納豆 牛乳
昼					いなり寿司 とじうどん ごぼうと豚肉のみそ炒め たくわん	ご飯 みそ汁 トラウトサーモンの塩焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草と人参のゴマ 和え	海鮮ちらし寿司 すまし汁 煮しめ えのきとオホーツクの酢 の物
夕					ご飯 みそ汁 鶏照焼き レタス かぼちゃとさつまいもの 煮物 卵豆腐 みかん	ご飯 みそ汁 天ぷら(かぼちゃ・ホタテ・ ピーマンとちくわのかき揚 げ) 大根・人参・はん べんのみそ煮	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・エビ・サー モン) 切干大根 きん ぴらごぼう 水菜・オ ホーツク・卵のサラダ
4	5	6	7	8	9	10	
朝	ご飯 みそ汁 ニラと舞茸の卵とじ なすとピーマンのみそ煮 里芋ゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋・がんも・はんべんの 煮物 シュウマイ 一口にしん 梅干 牛 乳	ご飯 みそ汁 鴨団子・ごぼう・ねぎの炊 き合わせ 卵焼き じゃがいもきんぴら 牛 乳	炊き込みご飯 みそ汁 切干大根 かぼちゃ煮 焼魚(鮭) 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ甘煮 野菜炒め ミートボール 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが いもと大根葉の煮物 焼 魚(銀ガレイみりん漬) 大根おろしなめたけ和え フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 お吸い物 ジョニー豆腐 シュウマイ ほうれん草卵とじ マグロ昆布 牛乳
昼	しょう油ラーメン かぼちゃ煮付 ぶどう	ご飯 みそ汁 筑前煮 白菜おひたし いんげんの肉巻き トマ ト 水菜 みかん	ご飯 具だくさんみそ汁 焼魚(宗八) たらここんにゃく もやしと白菜のサラダ	中華丼 みそ汁 なすとやしの和え物 卵サラダ	ご飯 みそ汁 鱈の唐揚げマリネ 大根と人参のみそ煮 ほうれん草おひたし	ホタテカレーライス ニラ玉スープ レタス・ハム・かいわれの サラダ 煮りんご	ご飯 みそ汁 鮭蒸し煮 かぼちゃ煮 物 きゃべつと厚揚げの 煮物 インゲンゴマ和え
夕	きのこの炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(トラウト サーモン) キャベツと 天かまの煮物 味なす	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 おから 長芋とオホーツクの酢の 物	しらすふりかけご飯 みそ汁 焼きそば 麻婆豆腐 漬物 ふき・天かま・昆布の煮物	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ チェリー 温キャベツ おから 春菊ゴマ和え	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め さつまいもと大豆の煮物 きゅうり・わかめ・カキの 酢の物	ご飯 みそ汁 豚角煮 ラーメンサラダ ほうれん草おひたし	ご飯 みそ汁 グラタン ちくわと筍の煮物 なすの漬物
11	12	13	14	15	16	17	
朝	ご飯 みそ汁 大根・ 人参・天かまの煮物 ひじき・人参・大豆の煮物 シーチキンサラダ 赤じゃこ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもと天かまの炒 め煮 はんぺんチーズ 焼 白菜なめたけ和え しば漬きゅうり 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとベーコンの甘酢炒 め 卵焼き 赤ウイン ナー 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージのケ チャップ炒め ニラの卵 とじ ホワイトアスパラ の酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・挽肉・里芋・がんも の煮物 なすの油炒め ほうれん草とろろかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 ふきと天かまの煮物 冷奴 パナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭粕漬) 大根おろ し はんぺんとかぶの 煮物 キャベツサラダ 牛乳
昼	かしわ卵とじ蕎麦 さつまいも甘煮 柿	ご飯 みそ汁 鶏肉とエビのチリソース イカと長ねぎの酢みそ和 え 煮りんご	カレーライス スープ アスパラ野菜サラダ みかん	ご飯 ポトフ 焼魚 (鯖) きゅうり・ハム・も やしの中華和え 青菜 ゴマ和え	かき揚げうどん かぼちゃとさつまいもの 煮物 なす・もやし・オ ホーツクの和え物	竹の子ごはん みてい ししゃも焼 はんぺん焼(ハム・チー ズ) みょうが・きゅうり ツナのゴマ酢みそ和え 柿	ご飯 みそ汁 焼肉 里芋・卵・かまぼこの煮物 なすとしとうの焼浸し 柿
夕	ご飯 みそ汁 鮭オイル焼 ぎせい豆腐 イカと玉ねぎのサラダ	ご飯 コンソメスープ 野菜クリーム煮 卵・チーズ・生ハムのサラ ダ らっきょう	ホタテ・栗・大根葉の雑炊 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぼちゃと鶏挽肉の炒め 物 ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 助子の和え煮 白菜と豚肉の酒蒸し なすの漬物	ご飯 みそ汁 真ガレイ煮付 ふきと厚揚げの煮物 白菜のしそかつお和え	ご飯 みそ汁 餃子 ミニマト キンピラごぼう オホーツクときゅうりの酢 みそ和え ラ・フランス	ご飯 みそ汁 かき揚げたぶら 切干大根と助子の和え煮 めかぶとえのきの和え物
18	19	20	21	22	23	24	
朝	ご飯 すりみ汁 ししゃも甘露煮 煮豆 じゃがいも炒め煮 ブロッコリーとしいたけの 卵とじ 牛乳	ご飯 みそ汁 広東風カニ玉 煮豆 水菜とたくわんの和え物 つきこん子と和え 牛乳	ご飯 みそ汁 わらび・豆腐・きのこの煮 物 なすみそ炒め た らこん 柿 牛乳	ご飯 みそ汁 シュウマイ とろろ リンゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 ふき・ぜんまいの煮物 白菜おひたし梅風味 なめたけおろし納豆 りんご 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶそぼろ煮 煮豆 麻婆春雨 かぶ茎のごま和え 牛 乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 焼なす 白菜と肉団子の和風煮 牛乳
昼	親子丼 うどん汁 酢の物 漬物	ご飯 味噌汁 エビチリ風 ほうれん草ごま和え ブロッコリー・レタス・きゅ うり・トマト・ハムのサラダ	ホッキ具の炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(サーモ ン) 小松菜ごま和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 トマト 大根・ 人参・天かまの煮物 も やし・人参・オホーツクの 和え物 フルーツ缶	カレーライス らっきょう かぼちゃ素揚げドレッシ ング和え カリフラワーサ ラダ	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ サラダ 柿とバナナのヨーグルト 和え	ご飯 みそ汁 タラの唐揚げ おふくろ 煮 野菜サラダ
夕	ご飯 みそ汁 豚角煮 焼きそば 春巻き 煮豆 ミニマト	鮭わかめご飯 みそ汁 ポトフ マカロニサラダ パイン	ご飯 みそ汁 つくね ポテトピザ ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(サバ西京漬) ひじきと糸こんにゃくの助 子と和え はたてときゅうりの酢みそ	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 みそ麻婆豆腐 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 刺身(さんま・沖めだい ・サーモン・マグロ) きゃべつとベーコンのコン ソメ煮 さつまいもソ テー	ご飯 みそ汁 すき焼き 煮豆 メンマと野菜の中華炒め
25	26	27	28	29	30		
朝	お茶漬け みそ汁 ちんげん菜の煮物 卵焼き 梅干し 柿 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 レタスサラダ 柿ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 きのこのバター炒め シーチキンときゅうりのサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 麻婆なす キャベツ・しめじ・あげの 卵とじ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 とろろ 昆布 卵サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め 青菜のゴマ和え 焼豚・トマト・きゅうり・チー ズ・ちくわ	
昼	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぼちゃ煮物 春菊ごま和え にしん漬	ご飯 みそ汁 鶏肉トマト煮 つきこん子と和え ほうれん草ごま和え 紅鮭飯すし	ご飯 豚汁 漬マグロ・サーモン 野菜ドレッシングサラダ 桜桃 ゆずべったら漬	ご飯 ロールキャベツ野菜スー プ 焼魚(ししゃも) きゅうり・ハム・もやしの春 雨サラダ	ご飯 鮭シチュー オムレツ ブロッコリー たくあん	ご飯 みそ汁 鶏肉唐揚げ きゃべつと天かまのゴマ 炒め 鮭ベーコンときゅ うりの和え物	
夕	ご飯 みそ汁 ヒレカツ きゃべつ トマト 昆布とがんもの 煮物 マカロニ卵サラダ	ご飯 みそ汁 みかん タラムニエル もやし梅 じそ和え なす・ピーマ ンみそ炒め レタス・ア ラスカ・きゅうりのサラダ	いなりずし そばいなり みそ汁 鶏肉の甘酢炒め くじらベーコンサラダ	ご飯 みそ汁 エビとじ かぶのコンソメ煮 きのこのサラダ	ご飯 うどん汁 大根のみそ煮 鶏肉炒め ほうれん草ソテー	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖西京漬) きんぴらごぼう たこウインナー ポテトサラダ	