

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	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・目玉焼き(トマト・ベーコン添え)・煮豆・金平ごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮・わかさぎ佃煮・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・野菜炒め・カニ玉・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草お浸し・サンマ蒲焼・シューマイ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・卵コロッケ・ソーセージ・チャップ炒め・味のり・牛乳	ご飯・味噌汁・人参ときのご卵とじ・かぼちゃサラダ・マーボー茄子・牛乳
昼		ご飯・スープ・鶏唐揚げ・コールスローサラダ・柿	ご飯・たら汁・ナス味噌炒め・ナムル	ご飯・きのこ汁・豚肉の野菜巻き・マカロニサラダ・フルーツポンチ	いなり寿司・味噌汁・高野豆腐とニラ卵とじ・かぼちゃとさつま芋煮物・柿	煮込みうどん・梅のり巻き・しらたきたらこあえ・白菜ともやしお浸し・漬物・柿	牛丼・味噌汁・ナムル・漬物・みかん
夕		ご飯・味噌汁・焼鮭・長芋ときゅうりわさび醤油あえ・白菜梅肉あえ・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根のチンゲン菜あんかけ・トマトとカッターチーズサラダ	ご飯・そば・ほうれん草なめたけあえ・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・焼サンマ・肉じゃが・きゅうり酢の物・漬物	いくら親子丼・味噌汁・大根と鶏肉煮物・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・焼ホッケミリン漬け・焼そば
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・海鮮サラダ・うの花・ふるふき大根・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ごまあえ・かぼちゃ煮・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・大根そぼろ煮・長芋梅肉あえ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・味のり・ひじき入り鶏玉・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・人参とわかめ煮浸し・ナスのバンバンジー風・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・冷奴・ほうれん草とゆで卵サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろ煮・ひじきとごぼう煮物・おろしなめたけあえ・たらこ・牛乳
昼	カレーライス・スープ・大根サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・チカフライ・ホワイトアスパラ酢味噌・キャベツときのご卵とじ	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・八宝菜・柿	そうめん汁・おにぎり・煮者・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・スープ・野菜サラダ・鶏肉ガーリック焼(ブロッコリー添え)・漬物	うな玉丼・味噌汁・白菜お浸し・肉団子煮物・ラ・フランス
夕	ご飯・味噌汁・春巻き・漬物・ラ・フランス	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・ナス味噌炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶサラダ・キャベツと天ぷら煮・さつま芋煮物	ご飯・味噌汁・さば煮付け・長芋酢の物・人参といんげん金平	ご飯・味噌汁・漬けマグロ・ハムと人参ニンニク炒め・大根と豆腐の炒め煮物	炊き込みご飯・納豆汁・焼ホッケ・揚げとうどん煮・えのき酢の物・りんご	ご飯・味噌汁・ナスと豚肉炒め・カキフライ・ほうれん草なめたけあえ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・ひき肉ともやしカレー炒め・椎茸ガーリックソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ごまあえ・煮物・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・しめじと竹の子煮物・かぼちゃサラダ・たらこ・チンゲン菜とベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・肉じゃが・ブロッコリーのカニあんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根煮物・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・切昆布とナス炒め煮・ひじき煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・豆腐とひじき揚げ浸し・漬物・きゅうり酢の物・牛乳
昼	三色丼・味噌汁・わらびとえのき酢の物・煮りんご	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・エビ)・柿入りなます・はんぺん肉詰め・漬物	ご飯・鶏ごぼう汁・カレイ味噌煮・ナムル・味付き数の子・フルーツポンチ	ピラフ・スープ・チーズカツ・野菜と春雨炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・ひじき煮物・小松菜・ピーナッツあえ・みかん	ご飯・クラムチャウダー・しらたきあえ・たらみぞれ煮・漬物・パイン・バナナ	ご飯・豚汁・ほうれん草なめたけあえ・かにシューマイ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼漬鮭・なます・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・キャベツ梅肉あえ・ほうれん草と豆腐サラダ	ご飯・味噌汁・豚の角煮・ニラとナス煮浸し・煮物	ご飯・味噌汁・エビチリ・牛肉とごぼうのしくれ煮・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・おでん・きゅうり酢の物・玉子豆腐・みかん	ご飯・餃子スープ・焼うどん・マーボー茄子・煮りんごヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・焼宗八カレー・野菜サラダ・白菜と豚肉酒蒸し
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮・ナムル・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根そぼろ煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・長芋酢の物・ピーマンときのご炒め・漬物・牛乳	ご飯・スープ・豆腐ハンバーグ・もやしとピーマン中華あえ・イカとびっこあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・ひじき煮物・海老の玉子炒め・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・かぼちゃ煮・サンマ蒲焼・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・大根煮物・イカとびっこあえ・牛乳
昼	鶏照り丼・餃子スープ・スパゲッティサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・ナス・しいたけ)・長芋梅肉あえ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・焼そば・じゃが芋カレー炒め・煮りんごヨーグルトあえ	いなり寿司・ソーメン汁・肉じゃが・フルーツポンチ	ヒレカツカレー・スープ・春雨サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・ハマチ刺身・鶏ごぼうと大根煮物・野菜サラダ・ヨーグルト	親子丼・味噌汁・白菜なめたけあえ・野菜サラダ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・ホッケみぞれ煮・きゅうり酢の物・切昆布とはんぺん煮物	ご飯・味噌汁・焼塩さば・フキ煮物・きゅうり酢の物・ほうれん草ごまあえ	ご飯・味噌汁・鶏肉トマト煮・冷奴・キャベツとハムの納豆サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・イカ生ハムサラダ・天ぷらとフキ煮物	ご飯・味噌汁・あげ肉詰め・ほうれん草ピーナッツあえ・漬けマグロ	ご飯・味噌汁・鮭コロッケ・ほうれん草ごまあえ・いんげんと春雨そぼろ煮	ご飯・味噌汁・焼そば・かぼちゃサラダ・焼サンマ
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ炒め・煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・三色豆・肉じゃが・子持ち昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・大根そぼろ煮・ホワイトアスパラ・牛乳				
昼	いくら丼・味噌汁・豚肉と野菜きのこのあんかけ炒め・金平ごぼう・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼カレイ・ナス味噌炒め・ホタテと大根サラダ・柿	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・野菜サラダ・のり佃煮・柿				
夕	ご飯・味噌汁・カニ玉・ナスごま酢あえ・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・春雨サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ナス揚げ浸し・焼ホッケ・マーボー春雨				