

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
朝				ご飯 みそ汁 切り干し大根 野沢菜昆布 小松菜ゴマ和え トマト スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉・大根・卵の煮物 ほうれん草とかまぼこの白和え たらこ 佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 おでん かに玉 梅干 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 なすの中華風煮物 長芋 スクランブルエッグ ウインナー みかん 牛乳
昼				スパゲッティ・ミートソース コーンスープ ポテトサラダ 柿	ご飯 ホッケすり身汁 天ぷら ホワイトアスパラ ほうれん草シーチキン和え	ご飯 すまし汁 刺身(マグロ・サーモン・エビ) 茶わん蒸し ホタテと里芋の煮物 ほうれん草お浸し	ご飯 みそ汁 焼き魚(銀カレイみりん漬け) さつまいも甘煮 もやし・ニラ・オホーツクのナムル わかめの煮物
夕				鮭わかめご飯 みそ汁 かぶとさつま揚げの煮物 冷奴 ナムル なし	ご飯 とん汁 鮭の蒲焼き風 漬物 ほうれん草お浸し リンゴ煮	ご飯 みそ汁 焼き魚(ホッケ) 生酢 ハム巻きサラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー きゅうりのとびっこ和え マーボー春雨
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・しらたきの煮物 さんま缶 肉とえのきのおろし和え 野沢菜昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 のり佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 長芋・人参の煮物 キャベツと天かまの中華煮 もやしの炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 チーズ入り卵焼き コーンときのこのバター炒め ひじき煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 さといも煮 冷奴 たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 納豆 ほうれん草なめたけ和え 野沢菜昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 昆布入り大豆 くるみ入り白じゃこ 牛乳
昼	ごま塩おにぎり 塩ラーメン マカロニサラダ 里芋のみそ卵とじ パナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト コロッケ 水菜・トマトのサラダ しその実	ご飯 タラみそ汁 おでん もずく酢 ヘルシー大学いも パナナヨーグルト	カレーライス スープ スパゲッティケチャップ炒め きゅうりのとびっこ和え 煮りんご	おにぎり スープ 焼きそば 卵ドーフ アスパラ・きゅうりのとびっこ和え	ご飯 豚汁 干しししゃも焼 たまり漬 小松菜・オホーツクのなめたけ和え 柿	ご飯 みそ汁 オニオンスライスとチーズとカリフラワーとちくわの和え物 ベーコンカレー ソテー マーボー白菜
夕	ご飯 みそ汁 たらこのホイル焼 イカ納豆 キャベツの酢物 なすの漬物	栗きのこご飯 みそ汁 鶏肉と色々野菜の甘酢炒め ブロッコリーの中華風卵とじ はんぺんチーズ なし 昆布の佃煮	牛丼 みそ汁 ナスとピーマンの煮浸し キャベツのお浸し じゃこのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 銀カレイみりん漬け焼 ほうれん草とナルトの白和え ひじきとつきこんの子和え ナスの漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根・人参・鶏肉の和風煮 さつまいもと白菜の酒蒸し レタス・トマトサラダ	三色丼 みそ汁 チーズポテト チンジャオロース	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 卵どうぶきのこのおろし和え ポテトサラダのハム巻き
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 みそ汁 温泉たまご 青しその実 タラのすり身・切昆布・野菜の煮物 春雨中華サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 卵焼き 梅干 なめたけ海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 里芋煮 ほうれん草なめたけ和え たらこ フルーチェ 牛乳	ご飯 みそ汁 切り干し大根 漬物 さつまいもの甘煮 春雨の酢物 サンマ蒲焼 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き ベーコン きんぴらごぼう あみイカ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 大根・人参・天かまの煮物 わかめ・オホーツク・きゅうりのサラダ ニラ・もやし・椎茸の卵とじ	ご飯 みそ汁 牛乳 豆腐とふの卵とじ たらこ ポイルソーセージ ツナとコーンのマカロニサラダ
昼	ご飯 みそ汁 おからハンバーグ トマト ブロッコリー こんにゃくとナスの炒め煮 パナナヨーグルト	炊き込みご飯 みそ汁 かぶの煮物 ししゃも焼 野菜・肉の酒蒸し セロリのきんぴら	いなり寿司 うどん カニクリームコロッケ かぼちゃそぼろ煮 洋なし	ご飯 きのこ汁 揚げホッケのみぞれ煮 納豆ほうれん草サラダ はんぺんとエビのお好み焼き風	ご飯 みそ汁 野菜肉巻き ふきとわらびの煮物 ツナとわかめの酢の物 みかん	ご飯 みそ汁 八宝菜 シュウマイ かぼちゃ煮 漬物	ご飯 みそ汁 目抜き煮の煮魚 筍・大根・ひじきの煮物 水菜・チーズ・ちくわのサラダ
夕	ご飯 みそ汁 塩焼きそば ホッケ焼き ほうれん草納豆和え たらこ	納豆チャーハン みそ汁 マーボナス 昆布豆 ところてん	ご飯 みそ汁 赤魚粕焼 湯豆腐 トマトの酢物 ほうれん草・ベーコン・エリンギのバターソテー	山菜ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎの卵とじ 長芋の甘酢和え 冷奴 エラ・フランス	ご飯 タラ汁 こんにゃくとナスのひじき煮 ほうれん草とオホーツクの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし ひき肉入りきんぴらごぼう 煮豆	ご飯 みそ汁 鶏チリ ごぼうサラダ ピーマンとナスのあげ浸し ラ・フランス
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 みそ汁 大根・筍・ぜんまいの煮物 数の子 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 昆布大豆 筑前煮 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの鶏そぼろ煮 きのこのおろし和え ナスの炒め物 青しその実 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き ベーコン きんぴらごぼう 塩辛おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参のそぼろ煮 シーチキンサラダ マーボー豆腐 しそ巻き 牛乳	ご飯 みそ汁 黒豆 魚肉ソーセージ 生酢 たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 卵焼き ほうれん草のお浸し 牛乳
昼	生寿司 そうめん汁 茶わん蒸し 煮しめ 柿	カレーライス スープ スパゲッティサラダ もも缶(黄・白)	ご飯 シーフードシチュー クリームコロッケ 水菜 トマト 昆布の佃煮 みかんのヨーグルトのせ	ご飯 春雨・肉だんごスープ 大根・エビのあんかけ煮 赤魚粕漬 パナナ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) セロリサラダ 大根葉とひじきの野菜 長芋ともずく酢の酢の物	うどん かぼちゃの煮物 サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 ミニロールキャベツ スープ 冷奴 つきこんの筋子和え煮 大根・鶏肉・人参の煮物 みかん
夕	ご飯 みそ汁 豆腐と白菜のオイスターソース煮込み いもの煮ころがし 水菜のサラダ	きのこご飯 みそ汁 ぶらぶら大根の味噌だれかけ うなぎの蒲焼 白菜・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の煮物 ふきと天かまの煮物 ほうれん草ゴマ和え キャベツの梅和え	ご飯 みそ汁 たらこ さつま芋と豚肉のきんぴら 切昆布・あげの煮物 ハム・チーズ・大葉の春巻き	ご飯 みそ汁 スパゲッティ 鶏肉のみぞれ煮 さつま芋サラダ	納豆チャーハン タラ汁 切干大根のたらこ和え わかめ・きゅうりの酢の物 ラ・フランス	ご飯 みそ汁 桜エビと玉ねぎのかき揚げ 竹の子のみそ煮 春雨の中華風サラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 キャベツの油炒め 豆腐入り卵焼き いくらしょう油漬 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉・白菜・えのきの酒蒸し とろろいも ゴマ昆布 サンマ缶 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 白菜お浸し ナスとピーマンの味噌煮 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも たらこ ほうれん草のシーチキン 和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏と長ネギの玉子とじ ふきの油炒め エビ佃煮 なめこおろし きゅうりの漬物 牛乳		
昼	カレーうどん ワンタンスープ 長芋のサラダ 里芋の煮物 フルーツヨーグルト	うなちらし寿司 みそ汁 ごぼう・しらたきの煮物 ほうれん草・納豆のサラダ	ご飯 みそ汁 じゃがいも・玉子・ピーマンの塩炒め煮 肉詰いなり コーン・きゅうり・オホーツクのサラダ	ご飯 みそ汁 焼き魚(ホッケ) かぼちゃそぼろあんかけ ブロッコリー・玉ねぎ・エビのオリーブ油炒め	ミニおにぎり みそ汁 焼きうどん 冷奴 トマトと野菜ハムの和え物		
夕	ご飯 みそ汁 大根・鶏肉の煮物 ナスのミート和え マカロニサラダ セロリの漬物	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・ブロッコリーのポトフ エビチリ 卵豆腐 柿	ご飯 みそ汁 チンジャオロース 黒豆 タラの甘酢あんかけ セロリの漬物	カニちらし みそ汁 大根の煮物 納豆とほうれん草の和え物	ご飯 みそ汁 甘塩鮭焼 カブの甘酢 里芋とひじき他煮物 牛乳		