

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・なめたけ・じゃが芋カレー炒め・鶏肉と玉葱の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・とろろいも・大根、ちくわ、はんぺん煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・大根味噌煮・ブロッコリーサラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭焼き・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜塩煮・白菜ときのご煮浸し・味噌梅・味付け海苔・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ミニトマト・春雨サラダ・大根と人参、天かま煮・煮豆・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・鶏てり煮・白菜キムチ鍋風・漬物・バナナヨーグルトジャム添え	ご飯・たら汁・ナムル・ナス味噌煮	ご飯・味噌汁・生姜焼き・トマト・里芋とイカの煮物・なすとエリンギの揚げ浸し	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜炒りあんかけ風・ほうれん草胡麻和え・梨	カレーライス・わかめスープ・白菜お浸し・野菜炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツ油炒め・バナナヨーグルト
夕		ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・大根と人参煮物・ほうれん草胡麻和え	ゆかりご飯・味噌汁・さんま焼き・牛肉ピーマン炒め・ポテトサラダ	おにぎり・手打ちそば・ちくわてんぷら・漬物	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・キャベツ卵とし・ポテトサラダ	散らし寿司・そうめん汁・ちかの天ぷら(おろし付き)・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・たらこあえ・じゃが芋と天かま煮
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・おから・納豆・肉じゃが・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこ野菜卵とし・煮物・みかん缶・牛乳	鮭わかめご飯・味噌汁・春雨サラダ・豆腐団子のたまごあんかけ・茄子漬・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・肉じゃが・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・みかん缶・たらこ・なめたけおろしあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・卵焼き・ソーセージ・白菜お浸し・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉、玉葱と人参煮・えのきとなす酢味噌和え・なめたけおろし冷奴・牛乳
昼	ご飯・豚汁・鮭ムニエル(ブロッコリー添え)・長芋とちくわの天ぷら・柿	ご飯・味噌汁・たまごコロッケ・もやし中華風炒め・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さつま芋サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ごぼうと鶏肉煮物・ホッケ焼き・なす揚げ浸し・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・かぼちゃ煮物・漬物・ラフランス	チャーハン・わかめと青梗菜スープ・レタスサラダ・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・キャベツの和え物・ふき炒め煮
夕	ご飯・味噌汁・鶏と玉葱煮物・ナス味噌煮・ソーセージオムレツ	ご飯・味噌汁・焼魚・肉じゃが・エビチリ	ご飯・団子汁・きんぴらごぼう・イカ酢味噌和え・みかん	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・アスパラベーコン炒め・卵スパサラダ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ほうれん草とベジタブルバターソテー・なめたけおろし・野菜炒め	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ケチャップペンネ・漬物	ご飯・豚汁・刺身(えび、サーモン、ぶり)・しろなとぶなびーのからし醤油あえ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃあんがらみ・にらともやしの卵炒り・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・マカロニサラダ・大根と高野豆腐煮物・牛乳	鮭フレックご飯・味噌汁・タラモサラダ・ウインナー・スクランブルエッグ・りんごはちみつ煮	ご飯・味噌汁・ちくわとはんぺん煮物・数の子・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・きゅうりとツナの和え物・卵とし・ブルーりんご漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・トマト・じゃが芋煮・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・じゃが芋とごぼうそぼろ煮・ブルー・牛乳
昼	カレーライス・ラーメンサラダ・麦茶	ご飯・味噌汁・銀カレイ漬焼・きのこおろしポン酢あえ・納豆・バナナヨーグルトブルーベリーソース	中華丼・味噌汁・かにしゅうまい・マグロやまかけ	ご飯・味噌汁・はんぺんフライ・春巻・ほうれん草・ピーナツあえ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・焼魚・人参卵とし・ブロッコリーサラダ・漬物	ご飯・三平汁・たらムニエル・たらこしらたき和え物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・ナス味噌炒め・南瓜煮物
夕	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草胡麻和え・ナス味噌煮・漬物	ご飯・味噌汁・カレイ煮つけ・豚と野菜炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・ちくわカレー・天ぷら・じゃが芋と鶏挽き煮物・きゅうり酢物	ご飯・味噌汁・鯖しお焼・メロンマとしらたき金平風・じゃが芋と豚バラ肉の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・野菜炒め・たまご豆腐	ご飯・味噌汁・エビフライ・ほうれん草胡麻和え・やしそば	親子丼・味噌汁・きゅうりと貝割れ大根のツナ和え・漬物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	クロワッサン・スープ・目玉焼き(トマト、ブロッコリー)・スパサラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋と蒟蒻・もやし、胡瓜、ハムのゴマ風味サラダ・バナナヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・おろし人参の厚焼き卵・ほうれん草ときのご炒め・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・納豆・煮豆・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・はんぺんと筍、ちくわ煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・もやしとにらの炒め・切り干し大根・牛乳	ご飯・すり身汁・イカと里芋と大根煮物・ささみと胡瓜、レタスサラダ・ブルー
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが生姜風味・白菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼・餃子・切昆布と天かま炒り煮・漬物・みかん	チキンライス・コーンスープ・胡瓜、トマト、大葉のツナサラダ・柿・バナナ	ご飯・味噌汁・たらフライ・キャベツサラダ・野菜中華炒め	チャーハン・わかめスープ・南瓜煮物・アスパラとトマトサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・野菜炒め・みかん	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚・ほうれん草胡麻和え・ごぼうと鶏肉炒り煮
夕	ご飯・味噌汁・はんぺん鶏肉はさみ煮・大豆となすのトマト煮・きゅうり漬	ご飯・味噌汁・焼肉(トマト、ブロッコリー)・野菜炒り茶碗蒸しあんかけ・ブルーりんご漬	いなり寿司・そうめん汁・煮しめ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・きのこスパゲティー	ご飯・味噌汁・ヒレカツとし・白菜なめたけあえ	ご飯・味噌汁・大根葉とあげの炒り煮・チンジャオロースー・ナスとピーマン炒め・バナナヨーグルト和え	ご飯・三平汁・肉じゃが・胡麻和え・ちくわとツナのサラダ
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・とろろいも・キャベツとハムサラダ・青梗菜ときのご、人参炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・白菜お浸し・卵焼き・トマト・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮物・サラダ・卵とし・漬物・ブルー・牛乳				
昼	いくら丼・味噌汁・大根葉とあげ炒め・宗八焼魚・南瓜とさつま芋天ぷら	ご飯・スープ・天ぷら(豆腐、かき揚げ・ゆりね)・茄子漬	ご飯・そうめん・なすのだし煮・きんぴらごぼう・ホッケ焼き				
夕	ご飯・味噌汁・豆腐ロール巻き焼き風・ほうれん草なめたけ和え・バナナヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・鳥肉みぞれ煮・焼そば・昆布子持ち	ご飯・豚汁・餃子・きのこバター炒め・柿				