

グループホームアウル 11月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						ご飯 みそ汁 おでん(大根・卵・ちくわ・はんぺん) ポテトマカロニサラダ 昆布 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ もずく酢 しそ南蛮 金時豆 牛乳
昼						五目ご飯 みそ汁 なすとピーマンの甘酢炒め みそきんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 煮込み ミニハンバーグ トマト ゆでキャベツ きゅうり なすとピーマンのみそ炒め ホワイトアスパラ
夕						ご飯 みそ汁 焼魚(塩つばだい) 肉じゃが ほうれん草と コーンのバター炒め 梨	松茸ご飯 みそ汁 焼フライ なす入り麻婆春雨 キャベツのとびっこサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参・玉ねぎの 卵とじ きゅうり・オホー ック・みかんの酢のもの 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・野菜てんぷら の煮物 キャベツ・もやし ・舞茸の炒め物 煮豆 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼう・ すり身・なるとの煮物 めかぶとろろ和え きゅう り・ハム・ちくわの和え物 ミートオムレツ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 しめじと筍の炒め物 大根と水菜のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の重ね蒸し ホタテ・なす・ピーマンの 炒め物 しそみそ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 ホタテ・なす・ピーマンの 炒め物 きんぴら 玉子焼き さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 鮭オ ムレツ はんぺん・わか め・オホーック・レタスの サラダ 漬物 牛乳
昼	ちらし寿司 すまし汁 刺身(マグロ・サーモン・ エビ・ツツカワ) 煮しめ	親子丼 みそ汁 ほうれん草シーチキン和 え 漬物 黄桃	えんどう豆ご飯 みそ汁 豚の角煮 ひじきと油揚 げの煮物 バイナップ ルヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ なすとシーチキンの焼き 浸し フルーツ缶	中華丼 餃子スープ パンパンジーサラダ 漬物 柿	いなり寿司 煮込みうどん ぶきとちくわの煮物	ご飯 みそ汁 鶏肉竜田揚げ おふくろ煮・大根・がんも どきの煮物 白菜おひたし
夕	わかめご飯 ラーメン 水菜・きゅうり・ハムのサ ラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) きんぴらごぼう 麻婆豆腐	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 八宝菜 野菜サラダ	鮭ご飯 みそ汁 大根と天かまの油炒め 煮玉子 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚カツ野菜あんかけ 切り昆布の煮物 梨	五目ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぼちゃ とさつまいもの煮物 揚げ出し豆腐 さんま缶	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 八宝菜煮 お好み焼き とろろめかぶ和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 舞茸・ピーマ ン・ベーコンのガーリック 炒め 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と天かまの煮物 ソーセージと玉子のケ チャップ炒め 麻婆茄子 昆布豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 揚げしゅうまい キャベツ炒め 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根と人参の酢の物 野菜ベーコン・コーンのス パサラ 牛乳	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 ほう れん草と天かまのゴマド レッシング和え 浅漬け くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ししゃも甘露煮 煮豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 ぶきとちくわの煮物 ほうれん草ごま和え 牛乳
昼	天井(エビ・イカ) みそ汁 春菊とちくわの お浸し なすのピリ辛漬 フルーツヨーグルト	カレーライス 春雨スープ スパゲッティサラダ ツナサラダ 柿とバナナ のヨーグルト和え	かき揚げうどん ほうれん草の和え物 煮豆	ご飯 みそ汁 肉豆腐の炒め物 ポテト炒めたらこ和え ラーメンサラダ	カレーチャーハン スー プ ベーコン・エビ・トマ トの Pasta ホワイトア スパラとトマトのコールス ロサラダ みかん	ご飯 シチュー 水菜サラダ トロピカルフルーツ 漬物	ホタテ山菜ご飯 すり身汁 鮭蒸し焼き 長芋きのこあんかけ煮 マカロニサラダ
夕	ご飯 みそ汁 さわらのバター焼き じゃ がいも・人参・ベーコンの 中華きんぴら ほうれん 草とアラスカの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) 春菊とエリンギのポン酢 和え アスパラサラダ うにくらげ	ご飯 みそ汁 豚バラとなすの照り焼き 風 白菜・人参・天かま の卵とじ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼煮 かぶの煮物 ブロッコリーとツナのゴマ サラダ	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ きんぴらごぼう ブロッコリーとツナのマヨ ネーズ和え リンゴ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 八宝菜煮 玉子とポテトのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 コロケク キャベツ ごぼうと人参のみそ煮 切り昆布煮 みかん
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 目玉焼き あみえび 牛乳	ご飯 みそ汁 おからの煮物 玉子焼き きゅうりとマ カロニの塩昆布和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 なすとオクラの焼き浸し たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 骨なしサバの塩焼き いんげんごま和え 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮付 しゅうまい 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 昆布佃煮 おでん 漬物 レタスとハムのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 筍・舞茸・ピーマン・ハム の炒め物 紅じゃこ めかぶとろろイカ 漬物 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 エビフライ ひじきの煮 物 かぼちゃの煮物 レタスとリンゴのドレッシ ング和え	ご飯 みそ汁 麻婆白菜 ほうれん草ごま和え ポテトとリンゴのサラダ	ご飯 みそ汁 焼うどん レタス・オ ホーック・もやしのサラダ バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 おでん ひじきの煮物 わかめとえのきの酢の物	おいなりさん そうめん汁 焼魚(鮭) 大根とイカの煮付 小松菜なめたけ和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮物 肉巻ポテ ブロッコリー 柿	ご飯 みそ汁 コロケク 豆腐のなめたけ和え イカときゅうりのサラダ 柿
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(カレイ・サーモン) 大根・はんぺん・がんもど きのおでん風 チンゲン 菜とひじきの中華風炒め	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 大根酢の物 柿	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 麻婆茄子 ポテトと玉子のサラダ	カレーライス みそ汁 大根と人参の酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 白菜とすり身の中華あん 鶏唐揚げのマリネ エビチリ	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい塩だれ) おでん 漬物 リンゴ 柿	ご飯 みそ汁 高野豆腐と山菜の煮物 野菜と豚肉の炒め物 水菜とカニカマのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 みそ汁 大根・天かま・ちくわ・椎 茸の煮物 ほうれん草とハムの卵炒 め 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 筍・舞茸・ちくわの煮物 麻婆豆腐 数の子 紅じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(塩トラウトサーモン) 大根おろし 里芋とはんぺんの煮物 昆布巻 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ぶき・ひじき・あげの煮物 しそ南蛮 小魚佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ベーコンエッグ 松前漬 牛乳	ご飯 納豆汁 納豆オムレツ きゅうりとちくわの酢の物 ミートボール 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・玉ねぎ の煮物 大根と人参の酢の物 金時豆 牛乳
昼	ミートスパゲッティ ポトフ 白菜と玉子のサラダ	チキンカレーライス えのきと玉子のスープ ホワイトアスパラとシーチ キンのサラダ フルーツミックス	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテ 肉団子の甘酢炒め 春菊ゴマ和え バナナヨーグルト	ご飯 豚汁 イカ・めかぶ・きゅうりの 和え物 マカロニサラダ 桃缶	ご飯 水餃子スープ 豚肉ともやしの酒蒸し かぼちゃサラダ しその実漬	カレーライス ゆで卵 なすとわかめのスープ ポテトサラダ 柿	ご飯 みそ汁 白菜・ピーマン・肉団子の 中華風あんかけ かぼ ちゃの煮物 大根葉・な ると・しめじの炒め物
夕	ご飯 みそ汁 カレイ煮付 伊達巻き玉子 きゅうりの酢の物 福神漬	ご飯 みそ汁 肉じゃが 千切り長芋のポン酢和え 水菜とリンゴの玉子サラ ダ バナナ	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 麻婆キャベツ もずく酢	五目ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) かぼちゃの煮物 めかぶとろろ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 鶏肉・白菜・ニラの酒蒸し ホタテの稚貝・えりんぎ・ 水菜のバター炒め	わかめご飯 みそ汁 ホッケ唐揚げ キャベツの梅肉和え キャベツの和え物 白菜漬	ご飯 みそ汁 カツオ煮付 麻婆豆腐 キャベツとウインナーの 中華炒め