

**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
	<b>11月30日</b>						<b>1</b>
朝	ご飯・味噌汁・じゃが芋カマ煮・野菜鳥ひき肉炒め・煮豆・昆布佃煮・梨のヨーグルトソース和え・牛乳						ご飯・味噌汁・カブと鳥ひき肉煮・煮豆・しめじと天カマ卵とじ・ミックスフルーツミルクあんかけ・牛乳
昼	チャーハン・シチュー・ラーメンサラダ・こぶき芋・大根菜とアゲの油炒め						ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・もずく酢サラダ・鳥肉の甘酢炒め・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豆入りお好み焼き・ホッケ焼・煮豆・松前漬						ご飯・けんちん汁・おでん・長ネギと鳥肉の甘煮・キャベツの梅おほか和え・漬物
	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
朝	おじや・赤飯おにぎり・味噌汁・卵焼き(なめ茸入り)・ソーセイジ・ミートボール・スパサラダ・大根菜油いため・牛乳他	ご飯・味噌汁・ひじき煮・切り昆布煮・卵入り納豆・牛乳	鳥雑炊・味噌汁・ミートオムレツ・きんぴらごぼう・茄子味噌・冷奴・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・フキとしめじ・ナルトの煮物・煮豆・めかぶ納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・肉じゃが・漬物・煮豆・だし巻き卵・牛乳	おじや・味噌汁・漬物・芋ひき肉炒め・ホッケ焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも甘露煮・じゃが芋天カマ煮・野菜卵とじ・煮豆・漬物・牛乳
昼	ご飯・シチュー・スープ・サラダ・桃ヨーグルト	カレーラーメン・ご飯・大根人参天カマ煮・つくね・梨とパイナップルのレモンソース	ちらし寿司・そうめん汁・煮物・キュウリ酢物・お刺身(マグロ、サーモン、エビ、白身)・煮豆	五目釜飯・味噌汁・ホッケ焼・エビチリ・大根とひき肉煮物	シーフードあんかけご飯・卵スープ・漬物・茄子と茸の揚げ浸し・豆腐サラダ・みかん・チェリー	ご飯・味噌汁・コロッケ(付トマト)・さつま芋甘露煮・ツナサラダ・野菜あんかけ・柿	いなり寿司・卵巻き寿司・うどん汁・春雨みかん酢物・茄子と豆腐の味噌煮
夕	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル(付トマト)・大根人参鳥肉煮物・塩辛おろし和え	ご飯・味噌汁・宗八焼・キャベツと天ぷらの油炒め・カブとブロッコリー・ベーコン炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・茄子とエリンギ・アゲの煮物・ホッケみりん焼・トマト	カレーライス・味噌汁・キュウリなめ茸和え・カボチャ煮・柿バナナ、フルーツ和え	ご飯・味噌汁・舞茸おろし和え・かき揚げ・焼そば・柿とバナナの紅茶漬	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ササミ春雨サラダ・ホタテハンペン・長ネギ酢味噌和え・たくあん・チェリー	ご飯・鳥団子汁・焼魚・大根豆腐の炒め煮・水菜とアゲのゴマ和え・漬物
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
朝	ご飯・味噌汁・温泉卵・里芋煮ころがし・キャベツと竹輪の油炒め・漬物・タラコ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と白滝のすき煮・めかぶ椎茸とろろ・鮭オムレツ・フキと天カマの炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・レタスと鳥ひき肉炒め・焼鮭・煮豆・トマト・ミニオムレツ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・キャベツ天カマ炒め・茄子のシソ味噌炒め和え・漬物・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参煮物・天カマ芋味噌炒め・キャベツ竹輪肉和え・漬物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・春菊ゴマ和え・スクランブルエッグ・くるみジャコ・牛乳	カレーおじや・味噌汁・大根と豆腐煮・豚肉ごぼうの生姜煮・煮豆・じゃこ佃煮・リンゴバナナヨーグルト・牛乳
昼	天津飯・桜えびと春雨のスープ・カボチャ煮・マカロニポテトサラダ(みかん入り)	ご飯・味噌汁・豚肉の甘酢炒め・春菊ゴマ和え・ジャーマンポテト・バナナヨーグルト	カレーライス・スープ・野菜サラダ・スパサラ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・うどん汁・漬物・さんま蒲焼き・白菜ほうれん草おひたし・もずく酢・みかん	ご飯・味噌汁・焼そばだいじ塩ダレ・鳥肉と竹の子卵とじ・揚げ出し豆腐・煮豆	いなり寿司・そうめん汁・大根煮物・豆腐とニラのすき焼き煮・みかん	ご飯・シチュー・卵ワカメスープ・水菜カニカマ・ハムのサラダ・ミックスフルーツとろみあんかけ
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・サラダ・豆腐と野菜の和風あんかけ・めかぶと椎茸のおろし和え	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・里芋とイカのそぼろ煮・くるみジャコ・エリンギと竹輪・チンゲン菜の卵とじ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(付人参、ブロッコリー・うどん)・カボチャ煮・煮豆・山芋とメカブ和え	ご飯・味噌汁・豚肉さっぱり煮・油揚げとほうれん草炒め・おくら大和芋納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・味付豚肉焼(付トマトブロッコリー)・茄子マカロニケチャップ和え・カブとハンペン煮物・漬物	ご飯・三平汁・茄子ピーマン・ペンネのトマト炒め・ほうれん草なめこ和え・水菜ゴマサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ロールカツ・ゆでキャベツ・トマト・さつま芋甘煮・大根なます・漬物
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
朝	ご飯・味噌汁・カツ丼風・マカロニケチャップ炒め・水菜と桜エビの和え物・煮豆・梅干し・牛乳	ご飯・なめこ汁・豚ひき肉と白菜酒蒸し・焼鮭・里芋天カマ煮・めかぶイカとろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・煮豆・タラスパ・漬物・カボチャ煮・牛乳	たまご粥・味噌汁・松前納豆・里芋煮付・大根人参天カマ煮・バナナみかんヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・茄子椎茸甘味噌煮・タラコ・漬物・めかぶイカとろろ・牛乳	ご飯・ポトフ・ミートオムレツ・マカロニケチャップ炒め・レタスツナサラダ	ご飯・なめこ汁・鳥ひき肉レタス炒め・煮豆・昆布佃煮・めかぶ椎茸納豆・トマト・あんかけミックスフルーツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・サバ塩焼・コロッケ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・海鮮あんかけ・白菜ホタテ酒蒸し	ご飯・豚汁・カレー煮付け・おから和え・ポテトサラダ・白菜ほうれん草ゴマ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・キュウリ酢物・海老のあんかけ・フルーチェ	五目混ぜご飯・味噌汁・フキの煮物・ほうれん草ゴマ和え・宗八焼・バナナヨーグルト	ご飯・かき揚げうどん・茄子ブロッコリー甘酢がけ・焼鯖・柿	三色丼・味噌汁・ホッケ焼・キュウリ・ツナサラダ・大根と豆腐のピリ辛煮・柿ヨーグルト
夕	ご飯・すり身汁・水餃子・キャベツ天カマ卵とじ煮・麻婆春雨	ご飯・味噌汁・唐揚げ(付スパゲティ、レタス、フルーツ)・おから和え・昆布天カマ煮	ご飯・味噌汁・鳥肉甘酢あんかけ・焼うどん・おでん(ハム、竹輪、ハンペン)	ご飯・味噌汁・親子煮・カブと干し椎茸煮物・ハム・竹輪、かいわれのサラダ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ごぼう天とアゲの煮物・水菜サラダ・つばだい焼	ご飯・味噌汁・カボチャ天ぷら・玉ねぎと桜エビのかき揚げ・舞茸おろし二杯酢和え・大根味噌煮・ゴボウとひき肉のきんぴら
	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
朝	おじや・味噌汁・焼魚・漬物・芋の煮ころがし・竹の子の味噌煮・のり佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・焼鮭・キュウリ数の子と和え・柿・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ミートボール・シューマイあんかけ・こぶき芋・牛乳	人参おじや・味噌汁・そうめんと桜エビの炒め物・納豆とチーズのおやき・昆布巻き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・天カマ椎茸煮物・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・ネギ納豆・煮豆・ミートボール・ハムとキャベツの炒め煮・シューマイ・牛乳	雑炊・味噌汁・煮豆・卵焼き・切干大根・うの花と揚げの煮物・柿ゼリー・牛乳
昼	ご飯・スープ(カレー)・鳥肉卵とじ・切干大根・カボチャとひじきの煮物・漬物・ジャコ和え物	豆ご飯・味噌汁・ヒレフライ・トマト・ゴボウと白滝煮物・焼うどん	ご飯・味噌汁・フキと蕨の煮物・ポテト豚肉巻き・野菜サラダ・バナナ入りフルーチェ	キーマカレー(卵付き)・味噌汁・ポテトマカロニサラダ(柿付き)・キャベツ天カマ炒め・ハンペンハム挟み揚げ	ご飯・味噌汁・鳥生姜焼き・茄子ピーマン味噌炒め・もやしナムル・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢炒め・チーズジャーマンポテト・春雨サラダ・みかんヨーグルト	カレーライス・ササミときゅうりのサラダ・中華スープ・柿のヨーグルト和え
夕	混ぜご飯・味噌汁・カボチャ煮あんかけ・揚げ芋・フランクフルト・ワカメとネギの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・コロッケ(付トマト)・もやし梅和え・もずく酢	チャーハン・卵スープ・麻婆茄子・ほうれん草お浸し・舞茸おろし和え・トマト	ご飯・味噌汁・芋コロッケ・フキ・人参炒め煮・白菜豚肉巻き挟み蒸し・漬物・じゃこ	ご飯・味噌汁・海老卵とじ(親子煮風)・竹の子・竹輪のゴマ炒り煮・カボチャ団子・バナナ	ご飯・味噌汁・白菜とシューマイのあんかけ・ホッケ竜田揚げ(キャベツ・舞茸添え)・小葉サラダ	ご飯・味噌汁・鳥肉麻婆白菜・里芋いんげんと天カマの煮物・つば鯛焼