

グループホームアウル 11月 献立表  
アウル I

	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	7
朝	ご飯・みそ汁・ベーコン エッグ・ウインナー・茸と きゅうりの和え物・牛乳	ご飯・みそ汁・野菜炒め・ 納豆・煮豆・桜えびの佃 煮・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・ふきとちく わの煮物・ソーセージ卵 とじ・玉子豆腐・佃煮・牛 乳	ご飯・みそ汁・さつまいも の煮物・卵・ねぎ・鮭フ レークの炒め物・大根と 海藻のサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、天かまの煮物・茄 子、ピーマン、ハムの炒 め物・わかさぎ佃煮・煮 豆・牛乳	ご飯・みそ汁・高野豆腐と いんげんの煮物・ほうれ ん草ごま和え・鮭のはさ み漬・牛乳	ご飯・はんぺんのお吸い 物・春菊ごま和え・マカロ ニサラダ・白菜キムチ・納 豆・煮りんご・牛乳
昼	ご飯・みそ汁・ハンバー グ・トマト・キャベツと天か まの煮物・さつまいも甘 煮	しょう油ラーメン・餃子・ じゃがいも塩煮	ご飯・みそ汁・焼魚(さん ま糠漬け)・里芋の煮物・ 漬物・フルーツヨーグルト	ミックスベジタブルとペー コンのピラフ・キャベツと ベーコンのスープ・マカ ロニサラダ・漬物	カツカレー・かぶと卵の スープ・カリフラワー・柿 の煮物	親子丼・みそ汁・大根煮 付・中華サラダ・パイナッ プル	煮込みうどん・さつまいも 甘煮・きゅうりとわかめの 酢の物・みかん
夕	茸雑炊・かぼちゃ煮付・ かぶの煮物・ほうれん草 白和え	ご飯・肉団子スープ・ちく わのカレー揚げ・ピーマ ンとハムの炒め物・煮豆	ご飯・みそ汁・ポーク チャップ煮込み・大根の 煮物・じゃがバター・煮豆	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・ 豚肉と茄子の煮物・ポテ トサラダ	ご飯・みそ汁・絹さや、ち くわ、しらたきの煮物・小 松菜ピーナツ和え・冷 奴なめ茸添え・漬物	ご飯・みそ汁・さんま蒲 煮・切干大根としらたきの 和え・わかめとねぎの 酢みそ和え	ハヤシライス・茄子とピー マンのみそ炒め・アスパ ラ、ブロッコリー、トマト のサラダ・煮豆
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・みそ汁・チンゲン菜 とがんもの煮物・玉子焼 き・ウインナー・しその実・ 牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・ホタテとわかめの酢 みそ和え・ミートボール・ ウインナー辛炒め・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(糖 さんま)・筑前煮・梅昆布・ りんご・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、ちくわの煮物・水菜と えのきのサラダ・桃入り リンゴゼリー・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶと天か まの煮物・小こしん甘露 煮・漬物・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根、 ひじき、人参の煮物・もや し、ピーマン、ソーセージ の炒め物・シーチキンサ ラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭西 京漬)・ふきとわらびの煮 物・漬物・みかんヨーグル ト・牛乳
昼	カレーライス・ニラ玉ス ープ・わかめとえのきの酢 の物・煮りんご	ご飯・コンソメスープ・ハ ンバーグ・ホワイトアスパ ラ・パセリ・ポテトサラダ・ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁・鮭とホッケ のフライ・タルタルソース・ かぼちゃ煮・豆腐と海苔 の和え物	人参ピラフ・ポトフ・チ ーズポテト・ウインナー・柿 の煮物	おにぎり・うどん・かぼ ちゃとさつまいもの煮物・ 大根とイカの煮物	ご飯・みそ汁・餃子・ゆで 卵・豚バラとチンゲン菜の 中華煮・松前漬・バナナ	カレーライス・パンク ンミルクスープ・白菜と厚 揚げの煮びたし・ポテトサ ラダ・みかんヨーグルト・柿
夕	ご飯・みそ汁・鶏肉あん かけ風・さんま蒲焼柳川 風・玉子豆腐・かぶ浅漬 け	ご飯・みそ汁・コロッケ・大 根とがんもどきの煮物・ブ ロッコリーとトマトのサラ ダ	ご飯・みそ汁・八宝菜・ほ うれん草・シーチキン和 え・ハム巻ポテトサラダ	ご飯・みそ汁・ホッケ蒲 焼・切干大根とひじきの 煮物・ホタテ、わかめ、 きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁・鶏肉照り焼 き・マッシュポテト・人参 グラーッセ・ブロッコリー・オ クラ納豆	ご飯・みそ汁・大根とな るとの煮物・メンマとやし の炒め物・水菜とオクラ の和え物	ご飯・みそ汁・かぼちゃ 煮・ホタテ、ほうれん草、 茸の中華風・カニ入りオ ムレツ・ミルクムース
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・みそ汁・山菜と天か まの煮物・ウインナーとし どりの炒め物・わさび菜 のお浸し・にしん昆布巻・ 明太子・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、天か ま、しらたきの煮物・豚肉 と白菜の酒蒸し・小松な しらす和え・ラフランス・牛 乳	ご飯・みそ汁・大根とちく わの煮物・さつまいも煮・ スクランブルエッグ・水菜 サラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、天かまの煮物・きゅう りときくらげの酢の物・三 色豆・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ レタス、きゅうり・トマト のサラダ・野菜漬・くる みじゃこ・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃ 煮・チーズ入り玉子焼き・ 昆布入り納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ホタテと野 菜の煮物・だし巻き玉子・ 漬物・牛乳
昼	栗山菜五目ご飯・みそ 汁・マカロニサラダ・さん ま甘露煮	ピラフ・シチュー・エビフ ライ・ブロッコリー・ミニマ ト・大根しば漬	ドライカレー・野菜ス ープ・春雨サラダ・黄桃	ご飯・みそ汁・豚ヒレカツ・ 明太子スパゲッティ・ほう れん草と甘しば漬の和え 物・みかん	ケチャップライス・野菜の クリームスープ・ニラと野 菜の卵とじ・みかん	ご飯・みそ汁・メンチカツ・ なすとピーマンのみそ炒 め・ほうれん草とツナの 和え物・黄桃	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・揚げなす・エビチリ・ ブロッコリーとツナのサラ ダ
夕	ご飯・みそ汁・肉入り野菜 炒め・ほうれん草なめた け和え・りんご	マグロ漬丼・みそ汁・ごぼ うと挽肉の炒め物・野沢 菜漬・みかん	ご飯・みそ汁・焼魚(つば だい塩だれ)・かぼちゃ甘 煮・キャベツと天かまの 卵とじ・大根しば漬	ご飯・野菜と肉団子の スープ・ハンバーグ・ ジャーマンポテト・ササミ ときゅうりのサラダ・フ ルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁・ししやも天 ぷら・ナゲットのトマト煮 ・ラーメンサラダ・漬物・ りんご	ご飯・水餃子・八宝菜・長 芋ときゅうりの和え物	ご飯・みそ汁・カレー煮 付・さつまいも煮・豆腐と天 かまの卵とじ・トマト
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・みそ汁・切干大根 の子和え・シュウマイ・豆 苗とソーセージのごまサ ラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根とちく わの煮物・ほうれん草な めたけ和え・昆布佃煮・ 煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・ かぼちゃ団子・里芋煮っ ころがし・なめたけ和え・ 牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、ハンペンの煮物・きゅ うり、わかめ、えのきの酢 の物・くるみじゃこ・梅干・ 洋ナシ・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき、人 参、揚げの煮物・ほうれ ん草ごま和え・煮豆・漬 物・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(銀ガ レイ)・大根と天かまの煮 物・しそ巻・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃと いんげんの煮物・飯寿 司・漬物・牛乳
昼	いなりご飯・みそ汁・鶏唐 揚げ・きゅうりサラダ・じゃ が芋と天かまのサラダ・ 漬物・みかん	カレーライス・白菜、舞 茸、ベーコンのスープ・も やし、きゅうり、ハムの和 え物・みかん	おにぎり・野菜あんかけ ラーメン・きゅうりとオクラ のなめたけ和え・バナナ ヨーグルト	いなり寿司・みそ汁・イカ と大根の煮物・きゅうりと ハムのサラダ・漬物	ご飯・挽肉カレー・マカ ロニサラダ・バナナとみか んのヨーグルト和え	ご飯・チンゲン菜と玉子 のスープ・豚しょうが焼 ・長芋とわかめの酢の物・ 漬物・ヨーグルトマンゴー プリン	親子丼・みそ汁・からし菜 なめたけ和え・卵豆腐・ 梨
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(鱈西 京漬)・麻婆豆腐・かぼ ちゃ煮・小松菜とがんも の煮物	ご飯・みそ汁・豚ジンギス カン・かぼちゃ煮・ゴーヤ チャンプル	ご飯・みそ汁・春巻・野菜 天ぷら・ふきの煮物・麻婆 豆腐・漬物	ご飯・玉子スープ・酢豚・ 麻婆春雨・水菜とツナの サラダ・漬物・バナナ・み かん	ネギ・唐揚げ丼・みそ汁・ 豆腐の柳川風・キャベツ ときゅうりのふじっこ和 え・梨	ご飯・みそ汁・マグロ漬 け・しらごと白滝の煮物・ しめじと天かまの煮物・ 煮豆	ご飯・みそ汁・コロッケ・茄 子とピーマンのみそ炒 め・ラーメンサラダ・ラフ ランス
29	30						
朝	ご飯・みそ汁・大根と天か まの煮物・玉子焼き・昆 布佃煮・バナナヨーグル ト・牛乳	ご飯・みそ汁・豆腐とすり 身の湯豆腐・さんま甘 露煮・ブロッコリーサラ ダ・キャベツの浅漬け・ラ フランス・牛乳					
昼	クリームパスタ・ポトフ・ ホッケフライ・かぼちゃサ ラダ	ご飯・みそ汁・洋風ハン バーグ・厚焼き玉子・マカ ロニサラダ					
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・揚げ納豆・茄子炒 め・しらす干、きゅうり、ち くわの酢の物・りんご	ご飯・みそ汁・肉じゃが・ マカロニと鶏挽肉のケ チャップ炒め・漬物					