

グループホームアウル 11月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月1日	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・肉野菜あんかけ・イワシの味噌煮・里芋レンコン煮・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と細竹の味噌煮・かぶ揚げひき肉の煮物・煮豆・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・目玉焼き・ウインナー・トマト・キャベツの油炒め・わかさぎの甘煮・大根とホタテの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・ミックスベジタブルとほうれん草の卵とじ・納豆・干柿・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・煮豆・柿・具だくさん厚焼き卵・イワシ甘露煮・甘煮りんごゼリー・牛乳	ご飯・味噌汁・さんまの柳川風・カブのそぼろ煮・小松菜のゴマ和え・バナナりんごヨーグルト・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・すごもり卵・ウインナーとブロッコリーのタルタルソースがけ・子とえ・ホッケの飯ずし・漬物
昼	中華丼・澄まし汁・ホッケのフライ・ほうれん草のなめたけ和え・リンゴ	炒飯・味噌汁・おでん・チーズ包み揚げ・さつま芋の甘煮	ご飯・豚汁・サンマ粕焼・大根おろし・フルーツサラダ・肉じゃが・煮豆	ご飯・シチュー・鶏の照り焼き・春雨サラダ・卵豆腐・みかん	雑炊・味噌汁・焼魚・卵豆腐・水菜春雨ハムのサラダ・フライドポテト・白菜の漬物	炒飯・ポトフ・餃子・タラスバ・大根とハンパンの煮物・パイナップル	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・大根ステーキ・コボウのそぼろ炒め
夕	ご飯・たち汁・肉豆腐・茄子インゲン天ぶらの炒め物・くらげとキュウリの和え物	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・トマトの甘漬・白菜と豚肉の酒蒸し・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚ロース塩コショウ焼・トマト・カリフラワー・ふき揚げ人参炒め煮・じゃが芋インゲンチーズ炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・漬物・煮豆・茄子焼の大葉味噌がけ・ソーセージとキャベツのカレー炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・きのこ白菜のお浸し・切干大根の子和え・小松菜と豆腐のそぼろ煮	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼろ・豆腐の昆布煮・肉団子のあんかけ・インゲンのピーナツ和え	ご飯・味噌汁・焼魚・筑前煮・マカロニのソース煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・昆布巻き・マカロニサラダ・サンマの蒲焼き・ミックスベジタブル入り卵焼き・ほうれん草のお浸し・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・里芋のゴマ和え・ウインナー・納豆・梅ひじき・漬物	ご飯・なめこ汁・大根豆腐がんも煮物・肉じゃが・トマト水菜ツナのサラダ・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ほうれん草ミックスベジタブル炒め・煮豆・バナナ・納豆・牛乳	雑炊・味噌汁・さつま芋甘煮・大根人参厚揚げ煮・イカニラ酢味噌和え・カニシューマイ・アスパラと水菜のサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の煮物・キャベツの油炒め・あんかけシューマイ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャとさつま芋の甘煮・チンゲン菜と干しエビの中華風・長芋とろろ・フキと竹の子の煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・貝割れ大根ポン酢わさび和え・茄子椎茸炒め煮	カレーライス・味噌汁・ヒレカツ・千切りキャベツ・マト・キュウリ・トロピカルフルーツ・ヨーグルト和え	ご飯・うどん汁・茄子のミートソース焼き・焼鮭・ハンペンチーズフライ	オムライス・味噌汁・いか煮付け・チキンナゲット・フロッコリーシーフードあんかけ・漬物	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・大根人参ソーセージの煮物・餃子・煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・春巻き・焼魚・白菜とごぼうの炒め物・柿	二色丼・味噌汁・おふくろ煮・昆布巻き・さつま芋煮・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・ホッケ焼・ラーメンサラダ・松前漬・漬物	ご飯・団子汁・焼魚・春菊ピーナツ和え・タラスバ・鶏肉キャベツ揚げ炒め	ご飯・味噌汁・エビチリ・親子煮・煮豆・湯豆腐・柿	ご飯・味噌汁・鯖西京漬け・里芋と高野豆腐の煮込みあんかけ・ちくわきゅうりハムの明太子和え・親子煮・煮豆	ご飯・たち汁・豚じん野菜炒め・大根人参ソーセージの煮物・ほうれん草のナムル・漬物	ご飯・味噌汁・漬物・焼魚・芋とちくわの炒め煮・キャベツの梅肉和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツエリンギ炒め煮・鯖西京焼・トマトサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・豚ひき肉白菜天カマの酒蒸し・かぶとアゲの煮物・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・餃子・焼魚・メンチカツ・牛乳	ご飯・卵焼き・カボチャ煮・梅干し・漬物・ミニハンバーグ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草の納豆和え・スクランブルエッグ・フロッコリーツナマヨ和え・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・きゅうりとシーチキンの和え物・じゃが芋の煮物・卵焼き・しゅうまい・しらすの煮物	ご飯・味噌汁・大根がんとそのぼろ煮・サンマの甘露煮・トマト・黒豆・なめ茸・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜肉巻きロール・里芋とイカの煮付け・焼魚・黒豆・梨・だし巻き卵・牛乳
昼	ご飯・うどん汁・漬物・グラタン・オクラカツ和え・春巻き・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・八宝菜・バナナヨーグルト・ツイの西京焼・春雨サラダ・ホーン草ソテー	ご飯・そうめん汁・刺身(マグロ・サーモン・イカ)・鶏ゴボウと大根煮物・キュウリの酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・マッシュポテト・茄子の味噌煮・漬物	カレーライス・味噌汁・うま煮・焼茄子・水菜大根サラダ	おにぎり・水炊き鍋・ホタテ酢味噌和え・シシヤモ甘露煮・みかん	鶏ゴボウ釜めし・味噌汁・焼餃子・天ぷら(海老・カボチャ・ピーマン)・ほうれん草ゴマ和え・パインヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・野菜コロッケ・カレイ煮付け・漬物・昆布巻き・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・鶏ももガーリック焼・トマト・キュウリ・エビチリ・ホタテ長ネギ酢味噌和え	ご飯・味噌汁・茄子と肉団子の酢豚風・もやしとソーセージのカレー炒め・卵豆腐・漬物・煮豆	ご飯・たち汁・宗八の煮付け・海老フライ・ひき肉とハンパンのバター炒め・ラディッシュの酢物	ご飯・味噌汁・肉豆腐卵あんかけ・煮物・キャベツ・天カマしめじ炒め煮	ご飯・味噌汁・タラ粕焼・カボチャあんかけ煮・具沢山四川卵焼き・春雨サラダ	ご飯・きのこ汁・カレイ煮付け・ホイコーロー・きゅうり漬かけ・手持昆布
	22	23	24	25	26	27	28
朝	梅昆布おじや・味噌汁・漬物・卵豆腐・筑前煮・茄子の田舎煮・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・さつま芋煮・フロッコリー・ししゃも甘露煮・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホワイトアスパラ・ハンバーグ・チーズはんぺん・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・大根豆腐ひじきの煮物・納豆・肉じゃが・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・すり身汁・焼魚・メンマと豚肉の炒め物・ほうれん草となめ茸の和え物・ウインナー炒め・シソ巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・切干大根煮物・里芋鶏肉の煮物・さつま芋のきんぴら・梅干し・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・しゅうまい・飯寿司・ししゃも甘露煮・ヨーグルト梅ソースがけ・牛乳
昼	中華丼・味噌汁・宗八・しし唐と茄子の揚げ浸し・みかん	カレーライス・春雨スープ・ほうれん草ゴマ和え・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭ハラス焼・肉じゃが・ラーメンサラダ・漬物・豆苗の和え物	炒飯・中華スープ・白菜天カマのあんかけ煮・酢豚・豆腐と水菜のサラダ・フルーツポンチ	おじや・サンマ焼・白菜豚肉ロール巻・フロッコリー・トマトオホーツクのサラダ	ちらし寿司・そうめん汁・焼宗八カレイ・カボチャのそぼろ煮・長芋の梅肉和え・バナナ	オムライス・海老と豆腐のすり身汁・長芋とキュウリの酢の物・イカと大根の煮物・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚もも焼・フロッコリー・プチトマト・ラーメンサラダ・白滝子とえ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・漬物・春雨あんかけ野菜・マーボー・茄子・削り節・昆布	ご飯・味噌汁・キャベツあげひき肉炒め・ほうれん草ゴマ和え・さつま芋天ぷら・ちくわカレー揚げ	ご飯・味噌汁・マグロの刺身・豚肉のカレー炒め・さつま芋の煮物・大根とアゲの煮物・漬物	ご飯・シチュー・マカロニたまごサラダ・カボチャの醤油バター煮・ほうれん草のごまそぼろ炒め	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子ピーマン味噌炒め・白滝子とえ	カレーライス・味噌汁・漬物・玉ねぎちくわおおか和え・ポテトサラダ・白滝天カマのタラコ和え
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・大根人参里芋煮物・茄子ピーマンのピリ辛大葉味噌炒め・イカ納豆・梨・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼鮭・ウインナー・カボチャの煮物・カマボコ天ぷら・牛乳					
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・いんげんと里芋と大根の煮物・フロッコリー・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏鍋さつぱり塩味・ウインナー炒り卵・春雨サラダ					
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・豆腐卵とじ・水菜シーチキン・白ジャコ佃煮・餃子	ご飯・味噌汁・煮物・豚肉とチンゲン菜のオイスターソース・つぼだい焼・フルーツ					