

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 |
|---|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝 | | | ご飯・味噌汁・ハムエッグ・さつまいろ甘煮あんかけ・白菜の胡麻和え・バナナ・牛乳 | ご飯・味噌汁・玉子焼き・さばの塩焼き・煮豆・もやしと小松菜の炒め物 | ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・煮豆・茹の煮物・粗びきウイナー・ほうれん草の胡麻和え・うまみ昆布・フルーツヨーグルト・牛乳 | ご飯・味噌汁・玉子焼き・カニカマ・茄子の漬物・焼鮭・牛乳 | ご飯・味噌汁・玉子焼き・切干大根・きのこのバター炒め・さきみとインゲンの胡麻和え・りんごの甘煮・牛乳 |
| 昼 | | | ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ(ゆで野菜添)・茄子とベーコンのトマトパスタ・じゃが芋の煮物・バナナヨーグルト | ご飯・味噌汁・大学芋・和風ハンバーグ・厚揚げの煮物・きんぴらごぼう | ご飯・味噌汁・タラの大葉焼・南瓜甘煮あんかけ・さつまいろ天ぷら・大根のみぞれあん煮・柿 | ご飯・玉子スープ・中華煮・南瓜あんかけ・煮豆・肉じゃが | ご飯・味噌汁・鶏ひき肉の親子煮・さつまいろの煮物・水菜サラダ・みかん |
| 夕 | | | ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉と野菜の炒め物・南瓜の含め煮・切り昆布の煮物 | ご飯・味噌汁・さんまの竜田焼・麻婆茄子・南瓜煮・柿 | 炒飯・味噌汁・茄子の挽肉炒め・ブロッコリーとトマト・煮豆 | ご飯・シチュー・つぼ鯛・胡瓜とカニカマの酢の物・ひじきの煮物・りんごと洋梨のヨーグルト和え | ご飯・味噌汁・煮豆・漬サーモンと漬マグロ・はんぺんのハムカツ・海老のかき揚げ・梨 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・目玉焼き・南瓜煮・茄子のピリ辛炒め・竹の子の胡麻和え・牛乳 | ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・納豆・煮豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼鯖・野菜の味噌炒め・里芋の煮物・ほうれん草の玉子とじ | ご飯・味噌汁・玉子焼き・かぶとがんともの煮物・ささみの香味焼・ほうれん草のなめ草和え・天かま・煮豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・ソーセージ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・ひじき煮・なます・煮豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・オムレツ・納豆・ピーマンの甘煮・さつまいろと竹輪の煮物・たらこ・柿・牛乳 | ご飯・味噌汁・大根とさつまいろの味噌煮・肉じゃが・きんぴらごぼう・たらこ・柿・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆豆腐・いんげんの胡麻和え・ラーメンサラダ | カレーライス・鶏団子スープ・茹となるりと白滝の煮物・豆腐サラダ・フルーツポンチ | ご飯・味噌汁・チキンカツ・トマト・さつまいろの煮物・青菜のお浸し・牛蒡の炒め物 | ご飯・味噌汁・南瓜の天ぷら・さつまいろの煮物・煮豆・中華サラダ・豆腐あんかけ・トマト・漬物 | ご飯・味噌汁・チキン南蛮・煮物・ラーメンサラダ・ブロッコリー | ご飯・煮込みラーメン・から揚げ・煮豆・水菜のシキチンサラダ・焼さんま | オムライス・味噌汁・揚げだし豆腐・ラーメンサラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉と大根の煮物・さつまいろの甘露煮・福豆 | ご飯・味噌汁・ヒレカツ・キャベツ・南瓜の煮物・ほうれん草と椎茸のバター炒め・スパゲティ | ご飯・味噌汁・おから・焼つぼ鯛・南瓜煮・もやしのナムル・白滝の子和え | 中華丼・味噌汁・かすべのから揚げ・味噌おでん・漬物・柿 | ご飯・味噌汁・焼鮭・豚肉と玉ねぎの生姜焼き・南瓜の煮物・煮豆・とろろとえのきの和え物 | ご飯・味噌汁・煮豆・天津・南瓜あんかけ・鮭ホイール焼・柿 | ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・煮物・胡瓜の漬物・豚肉と玉ねぎのクリーム煮 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・焼ほっけ・だし巻き玉子・南瓜煮・ウイナーとピーマンと竹輪の炒め物 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほっけの味噌漬け焼・うまみ昆布・きのこのレタスとベーコンのバター炒め | ご飯・味噌汁・焼鮭・ポテトサラダ・天かまときの醤油炒め・ハーブチキン・おくら納豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・きのこのベーコンのバター炒め・ミートボール・黒豆・秋刀魚生姜焼・フルーツヨーグルト・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・南瓜の煮物・いんげんの胡麻和え・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・だし巻き卵・キャベツと天かまの油炒め・大根とさつまいろの煮物・牛乳 | ご飯・味噌汁・煮物・焼鮭・玉子焼き・ベーコンとほうれん草のバター炒め・牛乳 |
| 昼 | ハンバーグカレー・野菜サラダ・煮豆・みかんのヨーグルト和え | ご飯・味噌汁・豚肉ジューズ・かすべとろろ芋とナメコの和え物・南瓜の煮物・胡瓜の漬物・柿 | 醤油ラーメン・胡麻おにぎり・煮豆・漬物・柿 | ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・鶏肉じゃが・酢味噌和え・さつまいろ | ご飯・鶏団子汁・さつまいろの甘煮・豚肉煮・白菜とベーコンと豆腐のあつさり煮 | カレーライス・ワカメスープ・さつまいろとりんごの煮物・ほうれん草の玉子焼き・南瓜煮・フルーツポンチ | ご飯・味噌汁・鮭の甘酢・野菜あんかけ・南瓜煮・うまみ昆布・フルーツポンチ |
| 夕 | ご飯・つみれ汁・コロケ・茄子と天ぷらの煮物・昆布巻き・トマト | ご飯・味噌汁・ホタテのかき揚げ・すり身の天ぷら・煮豆・白菜の胡麻和え・高野豆腐と山菜の煮物・洋梨 | ご飯・味噌汁・餃子・さつまいろ・春雨サラダ・紅じゃこ・長芋とおくらの和え物 | 親子丼・豆腐と人参のあんかけ・胡瓜とワカメの酢の物・トマト | ご飯・三平汁・煮豆・かすべの煮付け(芋付)・梅肉サラダ・黄桃・茄子とピーマンのピリ辛炒め・南瓜とさつまいろのあんかけ煮 | ご飯・味噌汁・コロケ・中華サラダ・いんげんの胡麻和え・かぶの煮物・ブルーベリー | ご飯・味噌汁・梅紫蘇入トンカツ・切干大根・ほうれん草のピーナツ和え・黒豆・漬物 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・オムレツ・焼鯖・玉子豆腐・ベーコンとキャベツのコンソメ煮・ウイナー・牛乳 | ご飯・味噌汁・じゃが芋のベーコン煮・フキと豚肉と揚げの煮物・黒豆・たくあん・桃缶・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼き・南瓜の煮物・煮豆・昆布巻き・牛乳 | ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・フキと天かまの煮物・ペンネのチーズ炒め・煮豆・松前漬・牛乳 | ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・煮豆・肉じゃが・味付煮玉子・キウイフルーツとりんごの甘煮和え・牛乳 | ご飯・味噌汁・茄子と蒲鉾の煮物・ニラの玉子とじ・焼秋刀魚・昆布の佃煮・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・カニカマ入り玉子焼き・焼ほっけ・ひじき煮・大根とナルトときのこの煮物・はんぺん・牛乳 |
| 昼 | 親子丼・味噌汁・水菜のサラダ・さつまいろ煮 | うどん汁・稲荷寿司・ポテトサラダ・茄子の味噌炒め・フルーツポンチ | ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・ほうれん草の白和え・大根と厚揚げの煮物 | ご飯・味噌汁・麻婆茄子・鮭の甘酢あんかけ・水菜の煮浸し | ご飯・味噌汁・つぼ鯛の塩焼き・いんげんの胡麻和え・竹輪胡瓜・煮物 | カレーライス・スープ・スパゲティサラダ・南瓜煮・フルーチェ | 炒飯・味噌汁・コロケ・南瓜の煮物・茄子とピーマンの味噌和え・ブロッコリー |
| 夕 | ご飯・味噌汁・南瓜のそぼろあんかけ・目抜ききの西京焼・豚生姜焼き・野菜炒め・昆布巻き | ご飯・味噌汁・シチュー・煮豆・チキンカツ・白菜の昆布和え・玉子とブロッコリーとトマトのサラダ | ご飯・味噌汁・鶏団子の煮物・いんげんのピーナツ和え・さつまいろと天かまの煮物 | ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜の甘煮・煮豆・トマトサラダ・筑前煮・白菜と豚肉の蒸し煮 | ご飯・味噌汁・生姜焼き・コロケ・麻婆豆腐・煮豆・松前漬 | ご飯・味噌汁・南瓜の春巻き・オムレツ・きんぴらごぼう・胡瓜の梅和え・煮豆 | ご飯・味噌汁・ヒレカツ(キャベツの千切り添)・胡瓜のめんみ漬・小松菜と竹輪の胡麻油炒め・煮豆 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬焼・ウイナー焼・煮物・オクラの松前漬・ブロッコリー | ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め・ミートボール・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼鯖・天かまと竹輪の煮物・肉団子・焼ベーコン・佃煮 | ご飯・味噌汁・焼鮭・オクラ入納豆・ほうれん草のお浸し・煮豆・漬物・牛乳 | | | |
| 昼 | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・オクラとカニカマ和え・フルーツポンチ | ご飯・チキンカツ・帆立シチュー・ほうれん草のお浸し・たらこ白滝の和え物 | お弁当(炊き込みご飯・南瓜甘煮・ミートボール・さつまいろ甘煮・豚汁) | ご飯・そろろソーメン汁・かぶと里芋のそぼろ煮あんかけ・いかソーメンとサーモンのお刺身・煮豆・鮭の大葉から揚げ | | | |
| 夕 | あさりご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草の胡麻和え・揚げ大根の鶏肉あんかけ | ご飯・味噌汁・鶏肉のピカタ・エビフライ・昆布の佃煮・煮豆 | ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼かれい・長芋と昆布となめたけの和え物・トマト | ご飯・味噌汁・餃子・きんぴらごぼう・胡瓜とカニカマとみかんの酢の物・さつまいろと天かまの煮物 | | | |