

グループホームアウル 11月 山ユニット 献立表

	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 ・鯖焼き ・ナスの味噌炒め ・ひじきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・とろろ ・キノコと湯葉の和え物 ・豚肉と人参の煮物	・ご飯・味噌汁 ・カニ玉のあんかけ ・きのこの煮物 ・鶏肉と玉ねぎの炒め	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・南瓜サラダ ・あんずフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・小龍包 ・インゲンの胡麻和え ・松前漬 ・銀かれいみりん焼
昼			・生寿司セット ・天ぷら ・そば	・ご飯 ・味噌汁 ・信田巻き ・かぶのやわらかあんかけ	・ご飯・味噌汁 ・鶏胸肉のバター焼き ・温キャベツ ・インゲンの胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・さつまいもと天かまの煮物・人参といんげんの肉巻き ・コースローサラダ	・ご飯・味噌汁 ・クリームコロッケ ・マカロニサラダ ・フルーツ盛
夕			・ご飯・味噌汁 ・かぼちゃ・茶碗蒸し ・鶏肉の甘酢あん ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・冷しゃぶ ・里芋の煮物 ・もやしと竹輪のポン	・ご飯・シチュー ・水ぎょうざ ・スパサラダ	・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物 ・豚肉の卵炒め ・ポテトサラダ	・ご飯・けんちん汁 ・しょうが焼 ・ホウレンソウの胡麻和え ・キノコと湯葉の煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・味噌汁 ・秋鮭と西京甘味噌 ・ソーセージと卵の炒め ・ごぼうサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鯖西京漬け ・もやしとベーコンの卵とじ・漬物 ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・ほっけの味噌焼き ・豚肉とピーマンの炒め ・とろろ	・ご飯・すまし汁 ・目玉焼き・かにシウマイ・スパボテトサラダ	・ご飯・豚汁 ・ほっけみりん干し ・ホウレンソウのお浸し ・ベーコンとアスパラ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉のみそ炒め ・鯖西京焼き ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・ほっけ焼き ・白花豆・ウインナー
昼	・くり ご飯 ・温ソーメン ・長芋のポン酢和え	・カレーライス ・ヨーグルト ・サラダ	・ちらし寿司 ・天ぷら・そば ・茶碗蒸し	・南瓜だんごのぜんざい・海老マヨネーズ炒め・わかめときゅうりの酢もの ・野沢菜	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・ホーレンソウサラダ ・きんぴらめかぶ	誕生日メニュー ・寿司・海老フライ ・鶏肉から揚げ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・サーモンサラダ ・きゅうりとカニカマの和え物
夕	・ご飯・味噌汁 ・中華くらげ ・秋鮭焼き ・ホーレン草のお浸し ・肉じゃが	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚煮 ・白菜のクリーム煮 ・きゅうりの酢もの	・タラの南蛮漬け ・フキと厚揚げの煮物 ・フレッシュサラダ ・トマト・アスパラ・レタ	・ご飯・味噌汁 ・ポークソテー ・五目煮 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ほっけの煮魚 ・ホーレン草ともやしのナムル ・豆腐の竹の子あん	・ご飯・味噌汁 ・刺身盛り合わせ ・小松菜の白あえ ・きゅうりの酢もの	・ご飯・味噌汁 ・まぐろ・サーモンの刺身・大根の煮物 ・ホーレン草のお浸し ・もやしとピーマンと
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・味噌汁 ・ホッकेのみりん干し ・とろろ ・豚肉としめじの卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・ちくわの煮物 ・マーボー春雨 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒め・ぎょうざ ・だし巻き玉子・ヨーグルトマンゴー	・ご飯・味噌汁 ・サーモンはらす焼き ・もやしチャンプル ・きんとき豆	・ご飯・味噌汁 ・鮭 ・カニ玉 ・インゲンの和え物 ・さつまいも	・ご飯・味噌汁 ・鯖 ・目玉焼き ・餃子	・ご飯 ・味噌汁・あぶらこねぎ塩焼・ごぼうサラダ ・天カマの煮物
昼	・ご飯・味噌汁 ・ナポリタン・豆腐サラダ ・ひじきの煮物 ・果物	・ご飯 ・石狩鍋 ・ホーレン草の胡麻和え・ホイコーロー	・かき揚げ煮込みうどん ・たららの南蛮漬け ・よう梨	・ご飯・コンソメスープ ・豚肉蒸し焼き ・温キャベツ・ブロッコリー・白菜の胡麻あえ	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・切干大根 ・ささみサラダ	・ご飯・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・佃煮 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・酢豚・チンゲン菜とえのき茸のホワイトソース
夕	・ご飯・味噌汁 ・ネギ塩焼肉 ・ポテトマカロニサラダ ・天カマの卵とじ	・ホッケの煮魚 ・里芋のそぼろ煮 ・胡瓜とカニカマの酢の物・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁 ・ナスの素揚げ ・ポテトサラダ ・豚肉の香炒め	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・ホーレン草ときのこの白和え・スモークサーモン	・ご飯・味噌汁 ・豚肉ともやしの炒め ・ししゃも ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・白身魚フライ ・野菜炒め ・フルーツ	・秋鮭の照り焼き ・ニらと竹の子の卵とじ ・ミモザ風ポテトサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・味噌汁 ・たら焼き魚 ・ソーセージ	・ご飯・味噌汁 ・ホッケのみりん干し ・ふきと筍の煮物 ・ほうれん草のナメタケ和え ・漬け物	・中華丼・味噌汁 ・大根と豚肉の煮物 ・さつま芋 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・なめたけおろし ・ホッケ焼き ・カニ玉 ・ウインナー焼き	・ご飯・味噌汁 ・鱈の西京焼き ・豚肉人参の煮物 ・なめたけ ・ひじき煮	・ご飯・味噌汁 ・油子のねぎ塩焼き ・肉豆腐・金時豆 ・インゲンのピーナッツ和え	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・ハンバーグ ・野菜炒め ・煮豆
昼	・ご飯・味噌汁 ・ミートボールのあんかけ ・キャベツとハムのサラダ ・インゲンの胡麻あえ・さつまいものりんご煮	・ご飯・味噌汁 ・スパサラ・漬け物 ・トマト・油淋鶏 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・うどん ・中華春雨 ・夏ミカン	・ご飯・味噌汁 ・豚肉にんにくの芽焼き ・えびマヨ ・ポテトサラダ	・カニ玉丼 ・玉子スープ	・ご飯・味噌汁 ・ふきの煮物 ・豚抜きのデミソース絡め ・トマト	・ご飯・味噌汁 ・鮭フライ ・レタス ・おでん
夕	・幕の内弁当 ・味噌汁	・ご飯・味噌汁 ・ポテトサラダ ・麻婆茄子 ・里芋のガーリック焼き	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・長芋酢の物 ・胡瓜ハム玉子のポン酢和え	・ごはん・味噌汁 ・ハンバーグ野菜添え ・白菜のナメタケ和え ・白花豆	・ご飯・味噌汁 ・カレイの煮付け ・茄子の天ぷら ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・鮭のムニエル ・ひじきの煮物 ・蕪と舞茸の卵とじ ・レタスサラダ	・親子丼 ・すいとん ・漬け物 ・ポテトサラダ
	27	28	29	30			
朝	・ご飯・味噌汁 ・ソーセージ舞茸炒め ・ほうれん草ナメタケ和え	・ご飯・味噌汁 ・鱈の西京焼き ・ほうれん草のなめたけ和え ・大根と豚肉の煮物	・ご飯・味噌汁 ・塩鯖焼き ・野菜炒め ・ほうれん草とカニカマの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と玉ねぎ炒め ・ししゃも焼き ・レタスサラダ ・煮豆			
昼	・ひじきの混ぜご飯 ・味噌汁 ・ジギスカン ・野菜サラダ	・稲荷寿司・納豆巻き ・唐揚げ(鶏肉 えび) ・刺身盛り合わせ	・ご飯・えのきスープ ・えびフライ ・肉じゃが ・インゲンの胡麻和え	・ご飯・蕎麦 ・茶碗蒸し ・大根の煮物			
夕	・ご飯・味噌汁 ・マカロニサラダ ・鶏肉の煮物 ・餃子	・ご飯・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ ・もやしナムル ・りんごシロップ漬け	・ご飯・味噌汁 ・生姜焼き ・麻婆豆腐 ・白菜のお浸し ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・塩鯖焼き ・ピーマンと竹輪の炒め物 ・ブロッコリーサラダ			