

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
朝					ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・イカじゃが煮・だし巻き玉子・ソーセージ炒め・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・漬物・じゃが芋と天かまと人参の煮物・とろろ芋・青菜の胡麻和え・玉子焼・みかんヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉と大根の煮物・納豆・じゃこ佃煮・牛乳
昼					生姜ご飯・味噌汁・メンチカツ・ミニトマト・キャベツの千切・長芋のなめ茸和え・大根のシーチキン煮	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・南瓜煮・帆立の酢味噌・黒豆・玉子味噌	炒飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・煮豆・ワサビ菜の胡麻和え
夕					炒飯・味噌汁・南瓜とさつま芋の天ぷら・おくらと昆布の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・芋の天かま煮・ミートボールと野菜のスープ煮・秋刀魚の塩焼・昆布巻・たくあん	ご飯・味噌汁・焼宗八・うま煮・ふきと天ぷらと揚げの煮物・冷奴・煮豆
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・にらの卵とじ・焼鯖・南瓜煮・豚の生姜焼き・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・さつま芋の甘煮・かぶの煮物・白菜の昆布和え・煮りんご・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏つくね・かにかま・秋刀魚の蒲焼・煮豆・荒びきウインナー・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・大根といかの煮物・漬物・水菜の胡麻和え・オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と大根と揚げの煮物・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・昆布巻・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ベーコン焼・秋刀魚の蒲焼・ほうれん草のなめ茸和え・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・漬物・ポテトコロッケ・ポテトサラダ・紫蘇わかめ・牛乳
昼	握り寿司・すまし汁・筑前煮・おしるこ・なま酢	ご飯・そば汁・味噌おでん・南瓜の天ぷら・ほうれん草のお浸し・昆布巻き	ご飯・オニオンスープ・白菜ロール・紅鮭・焼魚・南瓜・ベーコン炒め・バナナ	キーマカレー・玉子スープ・煮豆・ハム巻きポテトサラダ・生春巻き・柿	和風きのこスパゲティ・ご飯・わかめスープ・揚げだし豆腐・ほうれん草のお浸し	生ちらし寿司・すまし汁・鶏のから揚げ・鱈と生鱈のフライ・タルタルソース	うどん・海老とかき揚げの天ぷら・さつま芋の天かま煮・きんぴらごぼう・竹輪
夕	ソーメン汁・ご飯・煮物・酢の物・玉子焼き・ぜんざい	カレーライス・にしん漬・煮豆・白菜とワカメのサラダ・大根玉子とじ	ご飯・味噌汁・サーモンの刺身・じゃが芋の天かま煮・帆立とわかめの酢味噌和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・かぶと竹輪の煮物・肉じゃが・エリンギと豆腐と天かまの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・南瓜煮・子ねえ・焼つぼ鯛	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎとピーマンの炒め物・鱈の塩コショウ焼・南瓜の煮物・漬物	ちらし寿司・味噌汁・ささぎ豆と芋の煮物・ねぎの酢味噌和え・黒がしらの煮物・八朔
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・いかじゃが・梅干・スクランブルエッグ・南瓜のあんかけ・ウインナー・紅鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・オムレツ・南瓜煮・鶏の生姜煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ふきと竹輪の煮物・ミートボール・煮豆・たらこ・牛乳	ご飯・なめこ汁・竹の子と蒟と蕨の煮物・トビッコ海苔納豆・かぶの天かま煮・煮豆・じゃこの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜のきんとん・竹の子と人参のきんぴら・ナスのピリ辛炒め・ポテトエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ベーコンエッグ・生姜焼き・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ミートオムレツ・鱈昆布・黒豆・ミートボール
昼	鮭おにぎり・ポトフ・ミートスパゲティ・大根の煮物・山芋の梅和え・煮豆	シーフードカレー・中華スープ・なま酢・昆布巻き・煮豆・フルーツポンチ	味噌ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・天かま煮物・漬物	ご飯・さつま汁・チキンカツ・煮豆・帆立とワカメの酢味噌・かにかま	ご飯・味噌汁・刺身・椎茸とほうれん草のバター炒め・味噌おでん	ミートボールカレー・もやしとハムの和え物・南瓜の天ぷら・フルーツポンチ	ご飯・かしわうどん・肉豆腐・芋と天かまの煮物・黒豆
夕	牛肉のしぐれ煮・大根と鶏肉と椎茸の煮物・水菜のお浸し・煮豆・洋梨	親子丼・味噌汁・南瓜煮・煮豆・胡瓜の胡麻漬・ほうれん草のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・水餃子とミートボールの野菜スープ煮・豆腐とベーコンの煮物	ご飯・味噌汁・煮豆・焼秋刀魚・南瓜煮・もつ煮込み・ベーコンのもやし巻き・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼鯖・蒟と天かまの煮物・茄子とピーマンの煮浸し・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・さつま芋と天ぷらの煮物・白菜お浸し・黒豆	天丼・味噌汁・ブロッコリーとカニカマ・秋刀魚・トロマグロ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・キャベツ・天かまの煮物・オムレツ・梅干・昆布の佃煮・ブロッコリー・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・南瓜団子・さつま芋の煮物・ミートボール・紫蘇わかめ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の豚肉煮・サーモンとミックスベジタブルのサラダ・きんぴらごぼう・じゃこ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉子焼き・南瓜煮・子ねえ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・照焼きチキン・ひじき煮・シーチキンと水菜のサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭・ベーコン・南瓜あんかけ・玉子焼き・玉ねぎの天ぷら・牛乳	おにぎり・味噌汁・煮豆・ミートボール・玉子焼き・水菜の胡麻和え・カニカマ
昼	中華丼・味噌汁・目抜き西京焼・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・南瓜煮・柿	オムカレー（人参・フライドポテト・南瓜）・玉子スープ・煮豆・ラッキョ	ご飯・味噌汁・海老と南瓜の天ぷら・トンカツ・レタスとシーチキンとカニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ベーコンエッグ・麻婆豆腐・煮豆	キーマカレー・玉子スープ・さつま芋煮・ラーメンサラダ	鶏天丼・味噌汁・ポテトコロッケ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・メンチカツ・子ねえ・南瓜煮
夕	生姜ご飯・味噌汁・ブロッコリー・鱈フライの甘酢野菜あんかけ・海老マヨチリソース	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・南瓜煮・焼秋刀魚・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・ニラの玉子とじ・茄子とキノコのみぞれ和え・野菜サラダ・煮豆	親子丼・味噌汁・鯖の味噌煮・もやしのナムル・さつま芋の甘煮・煮豆	ちらし寿司（サーモン・トビッコ・玉子）・味噌汁・いかじゃが・煮豆・蓮根のきんぴら	ご飯・味噌汁・玉ねぎと鶏肉の玉子とじ・ほうれん草のお浸し・大根おろし・焼鮭	ご飯・なめこ汁・焼つぼ鯛・昆布の佃煮・いかじゃが煮・蒟の天ぷら炒め
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコンの玉子とじ・焼ほっけ・南瓜煮・松前漬・ミートボール	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・照焼きチキン・煮豆・ほうれん草とトビッコの和え物・芋と天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・キャベツの天かま炒め・ポテトベーコンエッグ・ソーセージ炒め・梨・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・きんぴらごぼう・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・さつま芋・ソーセージのケチャップ炒め・ほうれん草のツナ和え・南瓜煮	栗ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・焼鮭・ベーコンとキャベツの炒め物・蒟の炒め煮・みかん	
昼	ご飯・豚汁・生姜とさつま芋のかき揚げ・かに玉・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜と中華クラゲの和え物・鮭・豚肉と白菜の酒蒸し	かき揚げうどん・おにぎり・鱈フライ・ポテトサラダ	塩ラーメン・ゆで卵・稲荷寿司・ブロッコリー・カニカマ・チキンサラダ	ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・ニラともやしの肉炒め・ベーコンポテト炒め・煮豆・みかん	カレーライス・玉子スープ・水菜サラダ・煮豆・漬物・フルーツポンチ・南瓜煮	
夕	生姜ご飯・味噌汁・巾着煮・生鱈のホイル焼	ご飯・味噌汁・かき揚げ・さつま芋の天ぷら・焼秋刀魚・煮豆・胡瓜のクラゲ和え・茄子のピリ辛炒め	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・焼鯖ほっけ・竹の子と湯豆腐と芋の煮物・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・巾着煮・竹輪のカレー天ぷら・黒豆・玉子豆腐・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・海老と小松菜の炒め物・切干大根・煮豆・ツナの和え物	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・麻婆豆腐・玉子味噌・肉じゃが	