

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
朝						ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・カニカマ・杏漬け・和風スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・黒豆・ウインナー・コロッケ・きんぴらごぼう・ゆでブロッコリー・牛乳
昼						塩ラーメン・おにぎり・茄子とピーマンの味噌炒め・漬物	唐揚げ丼・味噌汁・コーンサラダ・バナナとパイ
夕						鮭ご飯・味噌汁・豚肉とレタスの重ね蒸し・マカロニサラダ・ニラの卵とじ・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・いかじゃが煮・うま煮・鯖の塩焼き・煮豆・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・焼ほっけ・佃煮・南瓜煮・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・南瓜・茄子とピーマンのピリ辛炒め・豚肉とキャベツの炒め物・梅・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・昆布巻き・とろろ芋・りんごの甘煮・小松菜の胡麻和え・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・きんぴらごぼう・生姜焼き・梅干・コロッケ・牛乳	ご飯・鶏手羽元の醤油煮・ほうれん草とツナのポル酢和え・秋刀魚の蒲焼・杏漬け・だし巻き卵・昆布巻き	ご飯・味噌汁・おから・天かま・椎茸とハムの炒め物・焼ほっけ・和風スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・おから和え・にらの卵とじ・焼紅鮭・フルーツ・牛乳
昼	生寿司・稲荷寿司・お吸い物・おはぎ	チャーハン・卵スープ・芋とひき肉の煮物・キャベツのサラダ・フルーツポンチ	梅とろろそば・てまりむすび・ポテトコロッケ・梨のコンポート	焼きそば・稲荷寿司・南瓜煮	塩ラーメン・おにぎり・茄子とピーマンの味噌炒め・南瓜煮	きつねそば・稲荷寿司・煮豆・小松菜の胡麻和え	カレーライス・卵スープ・野菜サラダ・フルーツポンチ
夕	かに飯・そうめん汁・野菜の卵とじ	チキンカレー・卵スープ・野菜サラダ・みかん	ご飯・すり身汁・牛とじ・わかび菜の和物・南瓜団子	ご飯・味噌汁・切干大根・焼つぼ鯛・ほうれん草のお浸し・鶏ひき肉と大根のコンソメ煮	生姜ごはん・串揚げ・味噌汁	ご飯・南瓜煮・卵焼き・煮豆・焼鯛・山菜きんぴらサラダ	海老炒飯・味噌汁・南瓜団子・もやしのナムル・ふきと揚げの煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ツナと竹輪の和え物・大根もち・煮豆・切り昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・鮭・卵焼き・大根おろし・玉ねぎの天ぷら	生姜ご飯・味噌汁・厚揚げの生姜焼き・ウインナー・煮豆・おから・ピーマンとハムの炒め物・牛乳	生姜ご飯・味噌汁・厚揚げの生姜煮・ウインナー・煮豆・おから・ピーマンとハムの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・鶏手羽元の酢醤油煮・たらの和え・オムレツ・ウインナー・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ささぎと芋の煮物・赤魚粕焼き・ソーセージ・きんぴらごぼう・だし巻き卵・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と天かまの煮物・フライドポテト・おから・フルーツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・小松菜の胡麻和え・煮豆・チャーシュー・さつま芋・梅・玉ねぎとひき肉の卵とじ	おにぎり・ふかし芋・鉄板焼(南瓜・野菜)	キーマカレー・卵スープ・ポテトサラダ・フルーチェ	キーマカレー・玉子スープ・ポテトサラダ・フルーチェ	鮭おにぎり・すまし汁・ジンギスカン・煮玉子	鶏天丼・オニオンスープ・ほうれん草の胡麻和え・パイントみかん	かきあげそば・おにぎり・芋と天かまの煮物
夕	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・ブロッコリー・南瓜の煮物・海老入野菜の天ぷら	ご飯・味噌汁・南瓜の鶏そぼろあんかけ・焼秋刀魚・ふきと蕨の煮物	混ぜご飯・味噌汁・すき焼き・南瓜煮	混ぜご飯・すき焼き・かぼちゃ煮・味噌汁	海鮮丼・ソーメン汁・煮豆・なま酢	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・肉じゃが・高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・茄子の天ぷら炒め・ハンバーグ・煮豆
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ひじき煮・きんぴらごぼう・ポテトサラダ・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・昆布巻き・ソーメン南瓜と油揚げと椎茸の煮物・ソーセージとピーマンの卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・おから・煮豆・ポテトサラダ・つぼ鯛西京焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・カレーコロッケ・ひじき煮・ミートオムレツ・梅干・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・焼鮭・昆布かつお・南瓜煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼宗八・ベーコン・煮豆・ポテトサラダ・フライドポテト・梅・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・ミートローフ・フライドポテト・大学芋・らっきょ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・オニオンコロッケ・カニクリームコロッケ・煮豆・紫蘇巻味噌	カレーライス・卵スープ・味噌紫蘇巻き・甘豆・みかん	中華丼・煮豆・カイワレのナム巻き・ふかし芋・メロンとパイ	かき揚げうどん・稲荷寿司・煮豆・フルーツポンチ	五目おにぎり・中華スープ・お好み焼き・ふろふき大根・煮豆	ご飯・味噌汁・ロール白菜・煮豆・南瓜煮・佃煮・焼赤魚	炊き込みご飯・味噌汁・かぶとひき肉の煮物・卵味噌・しば漬け・パイナップル
夕	ご飯・味噌汁・茄子と天かまの味噌炒め・煮豆・卵巻き・ほっけ・柿	ご飯・味噌汁・煮豆・ポテトコロッケ・茄子の揚げ浸し・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・塩もみキャベツ・南瓜煮・おでん・煮豆	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・茄子の味噌炒め・かまぼこ・いかじゃが煮	ジンギスカン・豚汁・おにぎり・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・鱈フライ・肉じゃが・南瓜団子	ご飯・味噌汁・豆腐と茄子とピーマンの揚げ出し・煮豆・カニカマ・焼つぼ鯛・たら子と白滝と天かまの煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・じゃがいもと天かまときのこの煮物・漬物・卵焼き・人参サラダ・ほうれん草のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの醤油炒め・チーズ入スクランブルエッグ・さつま芋煮・紫蘇巻き味噌・秋刀魚の蒲焼・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼きのこと天ぷらの炒めもの・焼鯖・煮豆	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・青のり・煮豆・ささみの竜田焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・焼きほっけ・ペンネアラビアータ・ウインナー・白菜のお浸し・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・昆布の佃煮・かすべの煮付け・漬物・小松菜の胡麻和え・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・焼き鯖・ほうれん草とウインナーのバター炒め・昆布の佃煮・漬物
昼	豚丼・味噌汁・さつま芋サラダ・胡瓜とわかめの酢のもの	おにぎり・豚汁・焼鮭・煮豆・漬物	ラーメン・たらこご飯・じゃが芋煮・ゆで卵・梨	ピラフ・味噌汁・煮豆・肉じゃが・卵とブロッコリーと人参のサラダ	チキンタルタル丼・味噌汁・ポテトサラダ・キャベツとシーチキンの炒め物	うどん・稲荷寿司・黒豆・たくあん	おにぎり・ポテトコロッケ・アメリカンドッグ・唐揚げ・生ハム・南瓜煮・肉団子の甘酢あんかけ
夕	中華丼・味噌汁・かすべの煮付け・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ふきときのこの油炒め・ハンバーグ・ふかし芋・煮豆	カレーライス・大根とがんもの煮物・柿	ご飯・水餃子スープ・チキン南蛮・昆布の含め煮・漬物・洋梨	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ハンバーグ・焼魚・ほうれん草のお浸し・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・焼きつぼ鯛・漬物	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・さつま芋煮・焼鮭・白菜のお浸し