

グループホームアウル 11月 献立表  
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30						1
朝	鶏五目ご飯・味噌汁・おふくろ煮・小松菜とツナの炒め物スクランブルエッグ						おじや・味噌汁・焼豚・たくあん・煮物・煮豆
昼	餃子ラーメン・しらすと小松菜の胡麻油炒め・おにぎり・かぼちゃの甘煮						塩ラーメン・ワカメのおむすび・さつま芋とかぼちゃの団子風・大根の煮物・カブの浅付け
夕	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・柿と白桃						ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・たくあん・ほうれん草の胡麻和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・大根とそぼろの煮物・白菜のお浸し・旨み昆布・りんご	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・スクランブルエッグ・納豆・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ミートボール・胡瓜の酢の物・サンマの蒲焼・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と天下カマの煮物・ベーコン入りスクランブルエッグ・野沢菜のわさび漬け・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・里芋の煮物・もずくとカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・鶏肉・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとベーコンの炒め物・蕎麦と竹の子の煮物・納豆・たくあん
昼	カレーライス・ほうれん草入り玉子スープ・おしるこ・たくあん	ご飯・豚汁・ピーマンと茄子の味噌炒め・もやしと油揚げの酢の物	和風きのこパスタ・味噌汁・長芋サラダ・フルーツみつ豆	ご飯・味噌汁・黒ソイの煮漬け・豚肉のすき煮・もやしと油揚げの酢の物・みかん	おにぎり・カレー野菜ラーメン・餃子・煮りんご	カレーライス・ワカメスープ・マカロニサラダ・白桃と洋梨	ハッシュドビーフ・チンゲン菜の玉子とじ・スープ・もやしのナムル・ポテトサラダ・黄桃
夕	お寿司・御吸い物・筑前煮	ご飯・味噌汁・マグロのユッケ・野菜炒め・ワカメサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・めぬきの西京漬焼魚・かぼちゃのそぼろあんかけ・白菜のお浸し・りんご	牛丼・味噌汁・ブロッコリー・生酢・もやしとキムチの和え物	ご飯・味噌汁・サーモンとろろ和え・大根煮・ミートボール・りんご	炊き込みご飯・味噌汁・水菜の胡麻和え・子とえ・ロールキャベツ	ご飯・味噌汁・鮭のフライ(パセリ添え)・桃フルーチェ・パイ入り
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・ほうれん草のゴマ和え・大福豆・もずく	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・水菜と玉子のサラダ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・白菜のお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・ほうれん草の和え物・ミートボール	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・漬物筑前煮・もずくの酢の物	炊き込みご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・煮豆・チキンナゲット・胡瓜の漬物	五目炊き込みご飯・味噌汁・煮豆・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のナメタケ和え
昼	稲荷寿司・具沢山うどん・白菜としらすのゆずポン和え・りんごの甘煮	カレーライス・スープ・もやしサラダ・りんご	中華丼・ニラ玉スープ・みょうがと水菜のサラダ・みかん	ご飯・舞茸と玉子のスープ・ジンギスカン・マカロニサラダ・煮りんご	キノコと茄子とベーコンのジンジャーパスタ・白菜とじゃが芋のスープ・ゆで卵サラダ・桃	味噌ラーメン・炒飯・塩おでん・ほうれん草とネギの胡麻和え	玉ちらし寿司・御吸い物・根菜のコンソメ煮・かぼちゃ煮たくあん・柿
夕	ご飯・ワカメスープ・焼そば・ポテトサラダ・パイナップル	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・さつま芋煮・生酢	生寿司・味噌汁・白菜のナメタケ和え・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ラーメンサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・すき焼き	キムチ鍋・ご飯・茄子とピーマンと小松菜の炒め物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・かぼちゃ・シウマイ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	おじや・味噌汁・かぼちゃ煮・ウィンナー・たくあん・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・昆布佃煮・ハム・ピーマン炒め・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・キャベツ・豚肉・玉子の炒め物・たくあん納豆	ご飯・味噌汁・煮物・ウィンナー焼・煮豆・納豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草とハムの炒め物・大根・天カマ煮	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・かぼちゃ煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮物・漬物
昼	味噌ラーメン・たわらおにぎり・ほうれん草の胡麻和え	ツナとシメジのトマトスパゲッティ・生酢・オニオンスープ	ご飯・ベーコン・キャベツ・シチュー・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・紫蘇の実漬け・柿	エビのかき揚げそば・黄白の梅肉紫蘇和え・ラフランス	カルボナーラ・コンソメスープ・キャベツと生ハムのサラダ	サンマの蒲焼・味噌汁・マカロニサラダ・手作り玉子豆腐の挽肉あんかけ・南瓜団子のあんこ添え	稲荷寿司・味噌汁・ちゃんちゃん焼
夕	カツ丼・味噌汁・白菜のお浸し・大根・ふき煮	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・もずく酢・フキと油揚げの煮物・きんぴらごぼうの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼豚・麻婆豆腐・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・子とえ	ご飯・お鍋	洋風ピラフ・コンソメと白菜のスープ・ちくわと白菜の和え物	ご飯・味噌汁・豚肉とひじきの煮物・ほうれん草の胡麻和え・長いものめんつゆ焼き
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・スクランブルエッグ・白菜の梅肉和え	納豆おじや・味噌汁・フキの煮物・煮豆・たくあん	混ぜご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・ホッケ焼魚	お茶漬け・玉子豆腐・たくあん・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・赤魚のみりん漬け焼・スクランブルエッグ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・ちくわと里芋の煮物・目玉焼き・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・紅じゃこ・紫蘇巻き味噌
昼	ご飯・味噌汁・豚肉のトマト煮・生酢	さめきうどん・おにぎり・かぼちゃの甘煮	親子丼・味噌汁・さつま芋のサラダ・ほうれん草のトピッコ和え・ひじきとしらたきの助子とえ煮	ご飯・ほうれん草の玉子とじスープ・餃子・レタスサラダ・紫蘇の実漬け	具沢山そば・紫蘇わかめ・ご飯・里芋と天カマの煮物・野沢菜のわさび漬け	メンチカツ丼・味噌汁・胡瓜・オホーツクの酢の物・たくあん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・焼そば・パイン・みかん
夕	ご飯・味噌汁・レバニラ炒めマカロニサラダ・りんご	カレーライス・味噌汁・玉子サラダ・柿	ご飯・味噌汁・おでん・麻婆茄子・野菜炒め	生ちらし寿司・すまし汁・かぼちゃ煮・白菜の梅肉和え	キムチ豆乳鍋・白菜の漬物ご飯	ご飯・水餃子・酢豚・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・豚肉人参・大根の煮物・白菜のお浸し・煮豆