

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 |
|---|---|---|--|--|--|---|--|
| | 30 | | | | | | 1 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さつまい煮・キャベツの味噌炒め・鮭焼魚 | | | | | | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホッケ焼魚・ウィンナーとピーマンの炒め物・トマト |
| 昼 | 焼そば・ミニおにぎり・煮豆・漬物・かにかまぼこスープ | | | | | | ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ小松菜とはんぺんの煮物・ラーメンサラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐肉団子の酢豚風・大根と天カマの煮物 | | | | | | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・鮭の味噌漬け焼・白菜と豚肉のはさみ蒸し・もやしとキノコの炒め物 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・つぼ鯛焼魚・昆布佃煮・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・梅干・ほうれん草入り玉子焼き・漬物・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの塩焼き・紫蘇味噌・豚肉とピーマンの炒め物・和風スクランブルエッグ・梨 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・玉子焼き・フキとたけのこの煮物・ウィンナー | ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼魚・きのこほうれん草のバター炒め・玉子焼き・紫蘇巻き味噌 | ご飯・味噌汁・もやしと挽肉の味噌炒め・半熟玉子・煮豆・鮭焼魚 | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・煮豆・玉子焼き・紫蘇味噌・ウィンナー・漬物・ほうれん草とベーコンのバター炒め |
| 昼 | カレーライス・おしるこ | ご飯・そば・エビフライ・煮豆 | ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼・玉子焼き・フルーツ | 玉子海苔巻き・うなぎ巻き・煮豆・胡瓜のくらげ和え・柿 | ご飯・味噌汁・刺身・煮豆・ほうれん草のお浸し・煮物・柿 | ご飯・鶏の唐揚げ・ハムとピーマンの炒め物・豚汁・トマト・蒸しキャベツ | ラーメン・タラのフライ・ピラフ・子とえ・フキの煮物 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・カレーの煮漬け・オニオンコロッケ・煮豆・もやしの和え物 | 牛丼・味噌汁・白菜のなめ茸和え・芋と天カマの煮物 | ご飯・すり身汁・煮こみハンバーグ・子とえ・かぼちゃ煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・玉子焼き・フキとたけのこの煮物・ウィンナー揚げと白菜のあんかけ・肉じゃが・豚肉の生姜焼き | 親子丼・味噌汁・かぼちゃコロッケ・キャベツ・胡瓜の塩もみ・柿 | ご飯・味噌汁・カレーの煮漬け・子とえ・煮豆・さつまい豆腐・ピーマンの醤油漬け・柿 | カレーライス・レンコンのきんぴら・柿 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・伊達巻・茹煮・ポテトサラダ・だし巻き玉子・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・ほうれん草と玉子の炒め物・さんまの蒲焼・茄子焼・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・肉じゃが・紫蘇味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・ポテトベーコン・目玉焼き・佃煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・玉子焼き・梅干・キャベツの油炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・ほうれん草・カニカマ入り玉子焼き・煮豆・梅干・とろろ芋・ほうれん草のお浸し・柿 | ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・煮豆・昆布と天カマ炒めスクランブルエッグ・ブロッコリー |
| 昼 | ご飯・かき揚げそば・インゲンの胡麻和え・ハム巻きポテト | 混ぜご飯・うどん・オムレツ・ブロッコリー・かぼちゃの煮物 | お稲荷さん・玉子とワカメのコンソメスープ・焼そば・豆腐のきのこあんかけ・みかんとパインのフルーツ | 中華丼・フルーツポンチ・ふかし芋 | 稲荷寿司・ザンギ・イカ飯・ベーコンポテト・野菜入り玉子焼き・あんかけ南瓜・みかん | おにぎり・味噌汁・お好み焼き・子とえ・大根の甘酢和え | カツ丼・味噌汁・大根と天カマの煮物・いんげんの胡麻和え |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ホイコーロー・胡麻豆腐・かぼちゃ煮・ちくわと玉葱の玉子とじ | ご飯・すり身汁・刺身(マグロ・サーモン、鯛、エビ)・しらすと大根の和え物・オニオンコロッケ | ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ハンバーグ・煮豆・漬物 | ご飯・味噌汁・チキン南蛮・きんぴらごぼう・厚揚げの味噌ダレのせ・フルーツ | ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・大根おろし・ほうれん草のお浸し・トマト、大根、天カマ、椎茸、人参の煮物・さつまい煮 | たら鍋・おにぎり・柿 | ご飯・味噌汁・カレーの煮漬け・フキと竹の子の煮物・カニコロッケ |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚とろろ・かぼちゃ煮・ウィンナー | ご飯・味噌汁・牛乳・さつまいのサラダ・サンマの味付け揚げ・とろろ芋 | ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉と野菜の炒め物・煮豆・目玉焼き・梅干 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ウィンナー・鯖焼魚・すき焼き風豆腐・煮豆 | とろろご飯・味噌汁・あじの焼魚・かぼちゃ煮・野菜炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・さつまい煮・ホッケ焼魚・豚肉とキャベツの炒め物・ハム | ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・たらこ煮・玉子焼き・キャベツと豚肉の炒め物・柿 |
| 昼 | 塩ラーメン・すき焼き豆腐・混ぜご飯 | カレーライス・玉子スープ・トマト・ブロッコリー・ハム巻き煮豆・フルーツポンチ | お弁当(混ぜご飯、フランクフルト、トマト、筑前煮、漬物、煮豆) | カレーうどん・梅おにぎり・ポテトサラダ・かぼちゃの煮物フルーツポンチ | ちらし寿司・味噌汁・大根、天カマ煮物・茄子、ピーマンの揚げだし | ご飯・味噌汁・豚カツ・煮豆・ゆで卵・ほうれん草のお浸し・インゲンの胡麻味噌和え | そば・稲荷寿司・かぼちゃの煮物・煮豆・漬物・フルーツポンチ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ホワイトアスパラ・ニラの玉子とじ・ふかしさつまい | 天丼・味噌汁・かぼちゃとベーコンの甘辛炒め・ほうれん草のお浸し・たくあん・フルーツ | にぎり寿司・そーめん汁 | ご飯・味噌汁・豚カツ・おでん・煮豆 | ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・白菜のなめ竹和え・大根と厚揚げの煮物 | キーマカレー・ポテトサラダ・煮豆・温野菜ハム添え・さつまい豆腐・柿 | ご飯・味噌汁・エビフライ(タルタルソース付き)・ほうれん草とベーコンの玉子炒め・煮豆・かぼちゃ煮 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・チーズ入りスクランブルエッグ・ウィンナー・紫蘇巻き味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・目玉焼き・紫蘇味噌・ほうれん草のお浸し・鮭焼魚 | ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖塩焼・昆布佃煮・豚肉生姜焼 | ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・サンマの蒲焼・天カマ・ほうれん草とカニカマの和え物・煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・茄子とピーマンの味噌炒め・オムレツ・ポテトサラダ・ハム巻き・ウィンナー・煮豆・イカ納豆 | ご飯・味噌汁・玉子焼き・豚肉ともやし炒め・紫蘇味噌・めぬき焼魚 | ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・目玉焼き・紫蘇味噌・煮豆・とろろ芋 |
| 昼 | ハンバーグ・なめこと小松菜の味噌汁・かぼちゃの煮物・キャベツの千切り・カニかまぼこ・みかんと梨 | 中華丼・煮豆・たらこキャベツ和え・さつまいふかし | 鮭ワカメご飯・うどん・フキと竹の子炒め・かぼちゃのサラダ・ヨーグルト | そーめん汁・稲荷寿司・昆布と揚げの醤油炒め・煮豆・肉味噌キャベツ・フルーツポンチ | ご飯・肉野菜炒め・長いもとわかめの酢の物・具沢山味噌汁・柿 | 親子丼・味噌汁・かぼちゃ煮さざげと天カマの煮物・柿 | ご飯・味噌汁・ポテトコロッケソーセージの玉子とじ・ベーコンと椎茸の炒め物 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・玉子味噌・肉じゃが・たら焼魚・煮豆 | ご飯・味噌汁・かぼちゃコロッケ・白菜と豚肉のはさみ蒸し・味噌おでん | 生姜ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・竹輪のカレー天ぷら・里芋の煮物・蒸しキャベツ | カレーライス・煮豆・漬物 | ご飯・味噌汁・子とえ・カスベの煮漬け・肉じゃが | ご飯・味噌汁・鯖焼魚・カニカマ・大根、天カマ、きのこの煮物・ほうれん草のお浸し・エビ、イカの刺身 | ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・レタスサラダ・ジャーマンポテト・煮豆 |