

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
			1	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・銀ガレイのみりん焼き・しろ菜と天カマの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・サバの塩焼き・目玉焼き・ポテトサラダ・きのこのバター炒め	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ピーマン、キノコ、ハムの炒め物・ふきと揚げの煮物・サンマの蒲焼き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子、天カマの炒め物・ほうれん草、ベーコンのバター炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ホッケ焼魚・ミートボール・野菜サラダ
昼			カレーうどん・メンマともやしの中華炒め・鮭おにぎり・漬物	ホワイトスパゲッティ・コンソメスープ・コールスロー・サラダ・黄桃ヨーグルト和え	炒飯・味噌汁・餃子・漬物・バナナヨーグルト	いなり寿司・そば・ナムル・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・フルーツ
夕			ご飯・味噌汁・芋と天カマの煮物・豚肉と野菜炒め・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・生酢・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・しまホッケ焼きもやし、ワカメの梅和え・大根のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・エビチリ・ニラの玉子とじ・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・スープ・グラタン・ほうれん草、ベーコン、しめじの炒め物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・納豆・たくあんゆで卵・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・サバ焼き魚・ウィンナー・さつま芋の煮物・サラダ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・水菜サラダ・ゆで卵・茄子、キャベツ、ウィンナーのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・シュウマイ・ホッケ焼魚・水菜のシーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・卵豆腐・ウィンナー・鮭・芋と天カマの煮物・ほうれん草のなめ草和え・焼き豚	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウィンナー・里芋とちくわの煮物・キャベツとトマトと胡瓜のホットサラダ・みかん	ひじきご飯・味噌汁・大根の煮物・ホッケ焼魚・昆布巻き
昼	お寿司・雑煮・お汁粉	焼うどん・卵スープ・ブロッコリーのサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・鶏肉と茄子のうま煮・ほうれん草のなめ草和え・たくあん	肉うどん・おにぎり・南瓜サラダ・バナナ	ミートスパゲッティ・ニラ玉スープ・ピーマン、ソーセージのソテー・白桃、みかん	ご飯・味噌汁・トンカツ・大根、天カマの煮物・石焼き芋ほうれん草のお浸し	おにぎり・焼きそば・春雨スープ・マカロニサラダ・柿
夕	カレーライス・もやしとちくわの梅和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・白菜のお浸し・茄子、天カマの炒め物	混ぜご飯・ほうれん草の胡麻和え・タラ焼き魚・漬物	ご飯・コンソメスープ・ピカタ・ズッキーニとキノコのソテー・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・サンマの煮付け・ポパイサラダ・鶏ごぼう	ご飯・味噌汁・ひじきと豚肉の炒め物・南瓜煮・胡瓜と長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・芋と天ぶらの煮物・ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コロッケ・ミニフレンチドッグ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・春菊の胡麻和え・納豆・クルミ入りじゃこ・ベーコン入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・コロッケ・目玉焼き・トマト、ツナサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・目玉焼き・ポパイサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大根、天カマの煮物・キャベツ、ハムのサラダ	ご飯・味噌汁・レタスのサラダ・ほうれん草のバターソテー・ひき肉と玉ねぎの炒め物・ウィンナーとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・鮭焼き魚・ひじきと天カマの炒め煮
昼	ご飯・味噌汁・水餃子・里芋の煮物・柿	ご飯・味噌汁・白菜と鶏肉の炒め物・さつま芋の甘煮・りんご、柿	カレーライス・フルーツポンチ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・豆腐サラダ	温そば・おにぎり・長いものと胡瓜のサラダ・煮豆・フルーツポンチ	ケチャップご飯・ポテトサラダ・玉子、ワカメスープ・りんご	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ふきと天カマ煮・白菜のお浸し
夕	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・キャベツとキノコの炒め物・じゃが芋、豆煮・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・春巻き・芋と野菜の煮物・白菜のお浸し	ご飯・バターナッツ南瓜のスープ・鶏肉のトマト煮込み・ポテトサラダ・八朔	ご飯・味噌汁・天カマ、ふき炒め・春菊の胡麻和え・南瓜煮・大根と挽肉のあんかけ	サーモンの漬け丼・味噌汁・南瓜煮・生姜焼き	天丼・麻婆豆腐・煮豆
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜煮・ベーコン、小松菜炒め・大根と天カマ煮・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・南瓜煮・キャベツサラダ・ちくわ昆布和え・八朔ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ウィンナー、ハム、えのき炒め・目玉焼き・キャベツとツナのサラダ・煮豆・八朔	ご飯・味噌汁・ほうれん草、ベーコン炒め・だし巻き卵・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・焼き魚・ニラとえのきの和え物・煮豆・大根の煮物・白桃	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウィンナーとピーマン炒め・南瓜煮・つくね	ご飯・味噌汁・ゆで卵・大根、人参煮・天カマ、茄子炒め物・紫蘇味噌
昼	豚丼・味噌汁・たけのこ高野豆腐の煮物・もやしとちくわの煮物・八朔	ミートスパゲッティ・おにぎり・南瓜サラダ・スープ	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・みかん	おにぎり・そば・切干大根・煮桃とバナナのヨーグルト和え	味噌ラーメン・炒飯・大根の煮物	ガーリックライス・シチュー・タケノコの煮物・胡瓜とキャベツのサラダ	ひじきご飯・味噌汁・肉じゃが・ふきと厚揚げの煮物・キャベツとカニカマのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・紅サケ焼き魚・キャベツ、天カマ炒め・芋、しらたき煮・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・八宝菜・芋と天カマ煮	ご飯・水餃子スープ・ポークチャップ・大根、天カマ煮・もやし、胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ポパイサラダ・茄子、ピーマンの味噌炒め・大根味噌煮	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・豚肉の生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・たくあん・芋の塩煮・ほうれん草の梅肉和え・みかん	ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・春雨サラダ・きんぴらごぼう
	27	28	29	30			
朝	ご飯・牛乳スープ・スクランブルエッグ・ほうれん草、ツナ炒め・ふき、厚揚げ煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・カニカマ・ほうれん草のなめ草和え・ハンバーグ・煮物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・肉野菜炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・サバ焼き魚・煮豆・ウィンナー・玉子とじ			
昼	キーマカレー・卵スープ・じゃが芋サラダ・もやし、ハム、ピーマンのナムル・みかん	あんかけ焼肉・味噌汁・シーチキンサラダ・きんぴらごぼう	かしわそば・マカロニサラダ・お稲荷さん・みかん	ご飯・スープ・シチュー・さつま芋とさつま揚げのあんかけ・ヨーグルト			
夕	中華丼・スープ・さつま芋の煮物・生酢	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子焼き・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・青梗菜の和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・タラフライ・揚げ玉子の包みに・白菜の胡麻和え			