

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・鯖焼き魚・ 蒟とタケノコの煮物・マカ ロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・シュ ウマイ・ニラの卵とじ・青 椒肉絲・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・クリームコロッケ・ 切り昆布・天カマ炒め・目 玉焼き・紫蘇味噌
昼					ご飯・味噌汁・大学芋・ キャベツとシュウマイ・ア スバラサラダ	ご飯・すまし汁・エビフライ ・スパゲッティ・ほうれん 草炒め・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・う どん焼き・フルーツ
夕					ご飯・味噌汁・すき焼き 風・芋サラダ・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼 き肉豆腐・ベーコン、きの こバター炒め	コーンのかき揚げ丼・味 噌汁・人参、ブロッコリー ・サラダ・大根の味噌炒め
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・鮭焼き魚・ソーセー ジとピーマン炒め・玉葱、 天カマ煮・チーズ入りあげ 芋	ご飯・味噌汁・牛乳・ク リームコロッケ・鮭焼き 魚・豚肉の生姜焼き・マイ タケと玉葱の卵とじ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・和風 スクランブルエッグ・エビ ・シュウマイ・南瓜の煮物・ 鶏肉の香草焼き・ほうれ ん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・ニラの卵とじ・ほうれ ん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・紅鮭・茄子の味噌 炒め・南瓜コロッケ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・肉団 子スクランブルエッグ・大 学芋の甘煮・天カマ炒め・ ソーセージ	ご飯・味噌汁・牛乳・甘エ ビ・シュウマイ・オムレツ風 人参の卵とじ・豚肉と大 根の炒め物
昼	生寿司・お雑煮・おしる こ・お新香	ご飯・味噌汁・回鍋肉・天 カマとインゲンの煮物・玉 子豆腐のあんあけのせ・ セロリの醤油漬	おむすび・ラーメン・鶏の から揚げ・さつま芋の煮 物・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・すまし汁・コロッケ・ スパゲッティ・野菜サラダ・ フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンカ ツ・キャベツ炒め・生ハム マリネさつま芋サラダ	かき揚げうどん・稲荷寿 司・野菜の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・スパゲッティ・野菜サラ ダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ピーマン、茄子の味噌炒 め・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・ニラともや しのお好み焼き・シュウマ イ・大学芋	漬け丼・味噌汁・大根の 煮物・コールスローサラダ	海老丼・餃子・マカロニサ ラダ	チラシ寿司・味噌汁・白菜 と豚肉の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 南瓜の煮物・ほうれん 草、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃ ん焼き・長いもの梅和え・ 胡瓜の奈良漬
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 大根、蒟の煮物・ほうれ ん草の炒め物	生姜ご飯・味噌汁・チー ズ入りスクランブルエッグ・ つくね・大学芋・ほうれん 草とツナの和え物・さんま の蒲焼き・牛乳	ご飯・すり身汁・牛乳・玉 子焼き・ほっけ焼き魚・つ くね豚肉野菜炒め・カニク リームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉 とピーマンのオイスター炒 め・鮭焼き魚・オムレツ・ポ テトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の 味噌煮炒め・玉子焼き・ ピーマンとウィンナー炒 め・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテ トサラダ・南瓜コロッケ・麻 婆ホウレン草炒め・かに 玉風	ご飯・味噌汁・牛乳・加 子、ピーマンオイスター炒 め・紅鮭焼き魚・シュウマ イ・バジルソーセージ炒 め・ポテトサラダ・南瓜あ んかけ
昼	ご飯・味噌汁・長いもの肉 巻き・ホトビザ風・さつま 芋サラダ・煮豆	チラシ寿司・すまし汁・ニ ラ焼き・シュウマイ・南瓜 のいとこ煮・フルーツ	ご飯・ソーメン汁・おでん・ お好み焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子の スープ煮・里芋の天カマ 煮はんぺんとカニカマ和 え	かき揚げうどん・稲荷寿 司・巣ごもり玉子・漬物	海老丼・味噌汁・コーンバ ター・白菜と鶏団子のトロ トコ煮	かき揚げ丼・すまし汁・大 根の煮物・フルーツ
夕	天津飯・チキンサラダ・宗 八焼き魚	ご飯・味噌汁・煮込みハン バーグ・大根天カマ煮・マ カロニサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 茄子とピーマンの味噌炒 め・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケ・ソーセージのケ チャップ炒め・キャベツと カニカマサラダ	カレーライス・野菜炒め・ フルーツ盛り合わせ	生チラシ寿司(マグロ、玉 子、胡瓜、サーモン、ト ピッコ、ヒラメ)味噌汁・茶 碗蒸し・柿	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼 き餃子・野菜サラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・切昆布・ほうれん草 とベーコン炒め・ミニハン バーグ	ご飯・コーンスープ・鶏つ くね・玉子焼き・さつま芋サ ラダ・紅鮭焼き魚・牛乳・紫 蘇味噌・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・玉子焼き・茄子と ピーマン炒め・胡瓜とカニ カマサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇 昆布・ニラの卵とじ・豚肉 の生姜焼き・ジャーマンポ テト	ご飯・味噌汁・インゲンと 里芋と天カマ煮・じゃが芋 と人参のきんぴら・ほっけ 焼き・カニクリームコロッ ケ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・ゆり根煮・茄子、 ピーマンオイスター炒め・ はんぺん入り玉子・サラミ ハム	ご飯・味噌汁・牛乳・お好 み焼き・南瓜の煮物・紅 鮭焼き魚・エビシュウマ イ・ニラと豚肉の炒め物
昼	ご飯・シチュー・ほうれん 草の胡麻和え・胡瓜と人 参のナムル・唐揚げ	おむすび・ラーメン・芋団 子・シュウマイ・野菜サラダ	鮭混ぜ込みご飯・味噌 汁・鶏肉ハンバーグ・豚 キャベツ蒸・ポテトサラ ダ・ほうれん草の胡麻和 え	おむすび・すまし汁・シュ ウマイ・野菜サラダ・芋団 子・フルーツ	海老丼・豚汁・春雨サラ ダ・南瓜の甘煮・煮豆・し ば漬	カレーライス・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハンバー グ・ニラ焼き・玉子と大根 の煮物
夕	鯖チラシ・味噌汁・もやし のお好み焼き・かぼちゃ の煮物	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮 豆・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 人参の卵とじ・フルーツ盛 り合わせ	味噌マヨネーズ丼・味噌 汁・ヤンニョムチキン・胡 瓜、ワカメの酢の物	ご飯・具だくさん味噌汁・ マグロ漬け・胡瓜の酢の 物・大根、天カマ煮・柿	親子丼・味噌汁・南瓜の 天ぷら・ほうれん草のな め茸和え	チラシ寿司・味噌汁・豚肉 の炒め物・ソーセージケ チャップ炒め
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・スク ランブルエッグ・ほうれん 草の肉巻き・ニンジン焼き 魚・胡瓜とハムの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・クリームコロッケ・昆 布佃煮・もやし豚肉	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ニラ玉・茄子、ネギ炒め・ 豆腐サラダ・フルーツホイ ップ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼き魚・長いもの梅和 え・エノキ肉巻き・南瓜の 煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・チー ズ入りスクランブルエッ グ・鶏つくね・さんまの蒲 焼き・ほうれん草のなめ 茸和え・子和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ の卵とじ・赤魚焼き魚・ミ ニハンバーグ・昆布巻き	
昼	おむすび・うどん・肉団 子・フルーツ	カレーライス・玉子春雨 スープ・キャベツと天カマ の炒め物	親子丼・豚汁・大学芋・白 菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・豚肉とき の炒め・玉子と大根の煮 物・さつま芋のあんかけ・ フルーツ	ご飯・スープ・スパゲッティ・ 里芋の煮物・エビフライ	炒飯・ソーメン汁・かき揚 げ芋団子・フルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハン バーグ・白菜うま煮・マカ ロニサラダ	豚丼・味噌汁・ほうれん草 の胡麻和え・生酢・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロッケ・ネギと天カマ炒 め・煮豆	ご飯・味噌汁・シュウマ イ・ポテトグラタン	ご飯・味噌汁・豚肉の生 姜焼き・カスベの煮付け・ 紫蘇味噌・野菜サラダ	カレーライス・コンソメス ープ・コンソメ・桃	