

グループホームアウル 11月 献立表  
アウル

	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・芋煮(天カマ)・レタス挽肉炒め(ミックスベジタブル)・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮物・和え物・冷奴	ご飯・味噌汁・目玉焼き(付ハム)・スパサラダ・サツマイモ甘煮・ヨーグルト和え・タラコ・漬物・牛乳
昼					いなり寿司・たち汁・山菜ちくわぶの煮物・ザンギ・漬物・葡萄	ピラフ・うどん・ゴボウ鳥挽肉炒め・ゴマサツマ芋・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンペン茸炒め・焼茄子おかか和え・カレイとホタテの煮付け・みかん
夕					ご飯・ポトフ・鮭のムニエル・シーフードパスタ・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・卵豆腐・きんぴら・漬物	ご飯・カボチャ団子汁・エビチリマヨネーズ和え・長芋ワカメ・ネギの味噌和え・里芋とホタテの煮物・漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・ベーコンエッグ・シウマイ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のお浸しなめたけ和え・納豆・牛乳	炊き込みご飯・味噌汁・カブ天カマ・鳥挽肉の煮物・卵焼き・きんぴら・煮豆・牛乳	ご飯・鳥団子汁・カボチャ煮(挽肉入り)・切干大根・フキ天カマ炒め煮(シーチキン入り)・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ひじき豆腐挽肉炒め煮・梅和え・浅漬・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草入り卵焼き・ソーセージケチャップ和え・昆布巻き・カボチャ煮・シウマイ・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・カニカマとネギの卵焼き・もやしのお浸し・長芋とろろ・粉フキ芋・フルーツヨーグルト和え・漬物・牛乳
昼	ちらし寿司・煮込みうどん・竹輪いんげんゴマ和え・刺身(サーモン、マグロ他)・煮物	ご飯・春雨スープ・ハンバーグ・マカロニサラダ・ジャーマンポテト	ご飯・シチュー・鳥の照り焼き(ニンニク入り)・茄子味噌	カレーライス・ポテトサラダ(付ミニトマト)・白滝人参の子和え・春雨と茸の卵スープ	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・茄子ピーマン炒め・カボチャ煮・フルーツポンチ	ご飯・大根カニカマスープ・トマト煮込みハンバーグ・フキ芋煮・竹輪ワカメ・キュウリ酢	ご飯・味噌汁・シーフードシチュー・茄子ピーマン味噌和え・ほうれん草お浸し・白桃・みかん
夕	ご飯・味噌汁・サバ塩焼き・豚キムチ・キャベツと梅干和え・煮豆	ご飯・味噌汁・カスベ煮付け・豚キムチ(チーズ)・おから煮・水菜竹輪のゴマ和え	ご飯・味噌汁・芋煮・つきごんの子と和え・中華風野菜炒め・たくあん	混ぜご飯・味噌汁・角煮・おから・竹輪もやしチゲ煮・ほうれん草梅干和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・白菜豚肉の煮びたし・大根人参厚揚げ煮物	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・大根菜油炒め煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・白菜ロール・竹の子ゴマ味噌和え・鯖塩焼き・煮豆
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・カボチャ煮付け・オムレツ・ハンペンと天カマ煮物・柿・牛乳	雑炊・味噌汁・ブロッコリー・マカロニのガーリック炒め・もやしピーマンサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・たち汁・スクランブルエッグ(付ウインナー)・佃煮・カボチャ煮・カブと挽肉煮・牛乳	ご飯・卵焼き・子と和え・あさり酒蒸し・天カマ大根の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・手持ちししゃもの甘露煮・白菜ベーコンクリーム煮・ほうれん草と竹輪の卵とし・漬物・長芋の二杯酢・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ほうれん草入り卵焼き・ソーセージ・煮豆・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜キュウリのなめこ和え・里芋人参・ソーセージの煮物・野菜入り卵焼き・ラ・フランス・牛乳
昼	ちらし寿司・味噌汁・アスパラゴマヨ和え・マーボー豆腐・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・焼ソバ・煮しめ・煮リンゴ・カリフラワー・トマト	ご飯・茸汁・春巻・生姜焼き(付トマト、キャベツ)・切干大根・パルクユウ	ご飯・味噌汁・焼魚・豚肉と白菜の炒め煮・マカロニサラダ・オムレツ	オムライス・ジャーマンスープ・ラーメンサラダ・山菜山芋の煮物	梅おにぎり・シチュー・エビチリ・切干大根・フルーツヨーグルト	ご飯・餃子スープ・焼ソバ・春雨サラダ・焼魚・フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・カレイみりん漬焼・いんげんゴマ和え・味噌おでん・冷奴	ご飯・味噌汁・くるみジャコ・鳥と野菜のチリソース煮・レタス炒め	ご飯・味噌汁・野菜炒め・チャンチャン焼・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・エビフライ(付キャベツ)・ラーメンサラダ・鳥挽肉とゴボウ炒め煮・みかん・漬物	ご飯・団子汁・カレイの煮付け・チーズ入りハンペン焼(付漬物、トマト、昆布和え)・つきごん子と和え	ご飯・たち汁・キャベツ炒め・かき揚げ・ホッケみりん焼・しば漬	ご飯・味噌汁・豚肉白菜の中華煮・カブと油揚げの煮物・煮豆・フルーツポンチ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	卵おじや・味噌汁・ししゃも焼・カボチャ煮・もやしとソーセージ炒め・里芋ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・煮豆・昆布佃煮・レタス挽肉炒め・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜お浸し・梅干・煮しめ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根竹輪の煮物・卵焼き・漬物・ししゃもの甘露煮・マカロニのケチャップ煮・くらげ中華和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉じゃが・野菜炒め(ハム、バナビ入り)・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・カブと天カマ煮・ししゃも佃煮・ポテト・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・カニ玉・手持ち昆布・たくあん・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・煮物・漬物・フルーツ	ホッキ飯・ソーメン汁・大学芋・豆腐・ワラビの天ぷら味噌煮・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・つくね・トマトカリフラワーサラダ・大根ホタテ、イカの煮物	ご飯・味噌汁・芋と天カマ煮物・ほうれん草なめたけ和え・鯖焼・漬物・パイナップル	ご飯・しゅうまいスープ・マーボー・茄子・中華あんかけ・ブロッコリー・エリンギのバターソテー	天津飯・さつま芋汁・カスベ煮物・いんげん白和え・みかん	ご飯・味噌汁・ゴボウと厚揚げの炒め煮・鮭フライ(タルタルソース)・カボチャ煮・スパサラダ
夕	ご飯・味噌汁・豚角煮大根・キャベツ天カマ炒め煮・煮物・柿・バナナ	ご飯・味噌汁・おでん・ゴボウサラダ・焼鮭・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の梅巻きロールフライ・温野菜(湯キャベツ、ブロッコリー、トマト)・スパサラダ・切干大根・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉ロールの照り焼き・キュウリサラダ・玉ねぎの炒め煮・みかん	ワカメご飯・味噌汁・ホッケ焼・お好み焼・もやしとキュウリのお浸し	ご飯・味噌汁・野菜とウインナーのクリーム煮・ジャガイモの豚肉巻き・ほうれん草のお浸し(竹輪、かつお節入り)	ご飯・味噌汁・カスベ煮付け・ワカメ酢・佃煮・きんぴら・漬物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・野菜スープ・納豆・大根天カマ煮物・白菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼き・卵焼き・カボチャ煮・キャベツ天カマ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐とガンモのあんかけ・いもがらの炒め煮・里芋煮・ヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・天カマ人参入り切干大根・うずらの味付け煮卵・ソーセージとキャベツの炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・舞茸とアサリの酒蒸し・煮物(大根、天カマ、ソーセージ他)・ニラ入り卵焼き・もやしと豚肉のピリカラ炒め	ご飯・味噌汁・卵焼き(挽肉、玉ねぎ入り)・豆腐のなめたけ和え・ハムとほうれん草炒め・シーチキンと大根煮物・みかん・牛乳	
昼	カレーライス・ワカメスープ・天カマ煮付け・野菜サラダ・白桃	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・茄子ピーマン揚げ浸し・つきごん子と和え・生サラダ・みかん(1/2)	ご飯・味噌汁・寄せ鍋・茄子味噌ごま風味・ラーメンサラダ(みかん入り)	ご飯・味噌汁・鳥肉みぞれ煮・大根天カマ煮・まぐろ山かけ	ご飯・肉団子と春雨のスープ・焼鮭・ポテトマカロニサラダ・みかん・バナナ	ご飯・豚汁・もやし豚肉炒め・長芋・ベーコン・オクラの梅肉和え・茄子とエリンギのしょう油炒め	
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮物・大根人参煮物・キュウリとレタスのサラダ	ご飯・たち汁・刺身・昆布の煮物・漬物・長芋梅肉和え	ご飯・味噌汁・四川焼・煮物(里芋、大根、天カマ)・鯨ベーコンのキュウリ和え・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカンの唐揚げ・エビフライ・和風野菜煮	牛丼・味噌汁・じゃが芋天カマ煮・ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・ホッケみりん焼・キャベツ人参天カマ炒め・もやし小松菜・ベーコン炒め・長芋と鳥肉の煮物	