

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	4	5	6
朝		いくら丼・味噌汁・かぼちゃ煮・もずく酢・子持ち昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根と人参煮物・しその実・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・芋そぼろ煮・豚肉ロール巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・子持ち昆布・ひじき煮物・ブロッコリー卵あんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・魚肉ソーセージのケチャップ炒め・焼ナス・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・肉じゃが・ほうれん草なめたけ和え・牛乳
昼		ご飯・豚汁・白菜お浸し梅和え・キャベツ煮・ヨーグルトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏照り焼・ナスピーマン揚げ浸し・みかん	三色丼・味噌汁・大根と鶏ごぼう煮物・もやしお浸し・柿	ご飯・味噌汁・焼そば・サーモンマリネ・白身魚フライ・ヨーグルト	出前(生寿司・そば・茶碗蒸し・お吸い物)	ご飯・味噌汁・焼サンマ・コーンとベーコンバター炒め・三色豆・煮りんごヨーグルト
夕		ご飯・あら汁・まぐろ刺身・餃子・春菊ピーナツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・竹の子ぜんまい煮・青じそ味噌巻き	ご飯・味噌汁・焼さば・芋たらこ和え・イカ煮付け	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・おでん・煮豆	五目ご飯・味噌汁・カブ煮物・じゃが芋の豚肉巻き・湯豆腐	ご飯・味噌汁・マーボー白菜・ナスとピーマン味噌炒め
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・芋と天ぷら金平・ひじき入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・カレイみりん漬焼・ミートボール・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・もやしお浸し・大根とイカ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・マカロニサラダ・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・白菜酒蒸し・さざぎ金平・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・野菜サラダ・目玉焼・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ツナ和え・筑前煮・納豆・牛乳
昼	漬けまぐろ丼・味噌汁・白菜と豚肉酒蒸し・コーンコロケ・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・ほうれん草納豆和え・ごぼうツナサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉しょうが焼・白菜お浸し・ピーマン味噌炒め・みかん	ご飯・味噌汁・里芋とれんこん煮物・豚肉とキャベツ炒め煮・野菜サラダ・柿	ご飯・味噌汁・豚の角煮・いんげん炒め煮・ほうれん草ツナ和え・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・かぼちゃ・ピーマン)・金平ごぼう・春雨サラダ	チャーハン・コーンスープ・野菜サラダ・ポテトフライ・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・から揚げ・ポテトサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・生ハムマリネ・湯豆腐・子持ち昆布・棒たらの白菜ポン酢みぞれ	ご飯・味噌汁・おでん・もやしベーコン卵とじ・マーボー春雨	ご飯・ソーメン汁・刺身(エビ・マグロ・フクハギ)・豆腐とブロッコリーあんかけ	ご飯・水餃子スープ・焼ホッケ・おから・小松菜なめたけ和え	ご飯・味噌汁・焼ハラス・ナスのミートかけ・ひじき煮物	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・とろろ梅和え・餃子
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・切り干し大根・海苔佃煮・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・にしん華酢漬け・もやし炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・すじこ・黒豆・天ぷらと野菜煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き甘酢あんかけ・里芋煮付け・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・チンゲン菜あんかけ・味のり・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・わかさぎ佃煮・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・ひじき煮物・たらこ煮・海苔佃煮・牛乳
昼	カレーライス・ニラ玉スープ・野菜サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・大根煮物・野菜あんかけ・フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・味噌汁・大根と豚の角煮・卵豆腐・ナスとピーマン揚げ浸し・梨	そば・おにぎり・フキ煮物・昆布とピーナツ和え物・柿	鶏五目そーめん・かぼちゃ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・フキ煮物・小松菜お浸し	ご飯・味噌汁・八宝菜・オニオンサンマ蒲焼のせ・カリフラワーサラダ・ラ・フランス
夕	ご飯・味噌汁・カブ中華煮・焼鮭・セロリ金平	ご飯・味噌汁・焼サンマ・納豆おから・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・煮しめ・にしん華酢漬け・とろろ	ご飯・味噌汁・酢の物・昆布佃煮・カブ煮物	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・さつま芋サラダ・春菊ゴマ和え	ご飯・たら汁・肉じゃが・ナスのミートチーズかけ・アスパラバター炒め	ご飯・味噌汁・明太子と芋和え物・焼つばだい・野菜あんかけ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・ちりめんじゃこ水菜炒め・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・数の子・さつま芋甘煮・アスパラバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・伊達巻き・大根はんぺん煮物・白菜梅和え・牛乳	ご飯・味噌汁・一口昆布・ポテトサラダ・キャベツとベーコンのコンソメ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・はちみつポテト・筑前煮・バナナ・牛乳	ご飯・野菜スープ・ひき肉入り玉子味噌・焼ナス・白菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・玉子焼・ところ天・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根煮物・もやし卵とじ・サンマ煮付け・とろろ梅和え	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・おでん・ナムル・柿	ご飯・味噌汁・コロケ・野菜サラダ・炒り豆腐・大根菜炒め物・みかん	カレーライス・スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	豚丼・味噌汁・春雨サラダ・漬物・洋梨	いなり寿司・そうめん汁・大根サラダ・さつま芋甘露煮・みかん	ご飯・シチュー・エビフライ・ほうれん草ツナ和え・たらこ
夕	ご飯・味噌汁・餃子・ひじき煮物・三色豆・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・豚肉照り焼・カブ煮物・小松菜なめたけ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼちゃサラダ・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・もずく酢・カブ煮物	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・酢の物・フキ煮物	ご飯・味噌汁・おでん・子とえ・タラムニエル野菜あんかけ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・冷奴・かぼちゃ煮
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・ひじきと豆腐の炒め物・たらこ・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ卵とじ・納豆・たらこ・大根煮物・牛乳	おじや・味噌汁・さつま芋煮物・ほうれん草とびっこ和え・黒豆・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・かいわれのとびっこ和え・鮭のいずし・カブ煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草なめたけ和え・黒豆・いちご	三色丼・味噌汁・白身魚フライ・ちくわのきゅうり詰め・フルーツポンチ				
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・ポテトサラダ	ご飯・うどん・煮こみハンバーグ・白菜梅和え・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・焼サンマ・大根おろし・いんげんゴマ和え・野菜炒め				