

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
朝			ご飯・味噌汁・子持ち昆布・いくら・ほうれん草とびっこ和え・大根の煮物・厚焼卵・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・春雨の酢物・いずし・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・オホーツク・ツナサラダ・大根そぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・南瓜塩煮・ひじき炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶ煮物・冷奴・わかさぎ佃煮・ブルー・牛乳
昼			ご飯・シチュー・ホッケ焼・餃子・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・タラフライ・レタスハムサラダ・昆布佃煮・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・焼そば・きのこソテー・サーモンマリネ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・サラダ・漬物・柿
夕			いくら丼・豚汁・白身フライ・金平ごぼう・昆布巻・みかん	ご飯・具沢山ニラ玉汁・ハンバーグ・春菊ごまあえ・いもいもサラダ	わかめご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・白菜と豚肉煮浸し・ニラのお浸し・子持ち昆布	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子とピーマンとしめじ揚げ浸し・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・南瓜煮・大根煮物・漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・蓮根と人参金平・ソーセージときのこのソテー・さんま蒲焼・リンゴのはちみつ紅茶煮・牛乳	ご飯・味噌汁・子持ち昆布・ほうれん草なめたけ和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・じゃが芋煮物・野沢菜漬・焼魚・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉そぼろ煮・ビーフンの炒め・マカロニケチャップ煮・のり佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・南瓜煮物・なめたけおろし・ウインナー・トマト・漬物・牛乳	ハニートースト・コーンスープ・ミートボール・タラコマヨサラダ・トマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・春菊の胡麻和え・たらこ・ブルー・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・南瓜の鶏そぼろときのこのあんかけ・白菜お浸し	ご飯・スープ・クリームロールキャベツ・ポテトサラダ・ぜんまいとピーマンの煮浸し・フルーツ	カレーライス・水菜とわかめのスープ・マカロニサラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ブロックリーサラダ・ほうれん草ソテー・柿	ご飯・味噌汁・肉じゃが・昆布佃煮・漬物・柿	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ほうれん草胡麻和え・こあえ・漬物・白菜と豚肉の酒蒸し(ポン酢たれ)・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・きのこおろしあえ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・ツナと野菜のサラダ・漬物・柿	ご飯・味噌汁・ホッケのムニエル・中華風煮物・いんげんのピーナツ和え	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・ほうれん草としめじのソテー・カリフラワーとトマトとツナサラダ・ブルー	ご飯・味噌汁・つぼだい塩焼・大根と里芋の味噌煮・ウインナーソテーとゆで卵	ご飯・鴨ねぎつみれ汁・刺身・いんげん胡麻和え	ご飯・味噌汁・とんかつ・ポテト・舞茸のおろしあえ・漬物	ご飯・味噌汁・おから・たらこ・サラダ・パイン
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・なすとピーマン味噌炒め・白菜お浸し・さんま缶詰・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・椎茸とかんぴょうの煮物・油揚げほうれん草となめたけのおろしあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・根菜煮物・とろろ芋・鮭焼・ほうれん草なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参とかぶ煮・キャベツと天かま炒め・ベーコンとミックスベジタブルのソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・アスパラマヨネーズ・なすとさつま揚げのお浸し・南瓜煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・白菜煮浸し・セロリと人参炒め・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・カニかま・納豆・はちみつポテト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろ煮・野菜炒め・ブロックリー・きんぴら・バナナとみかんのヨーグルト和え	細巻(椎茸かんぴょう・納豆)・卵豆腐の澄し汁・えびと野菜のかき揚げ・白菜浸し	ご飯・シチュー・ホッケ焼・レタスハムサラダ・漬物・アンミツ	カレーライス・わかめスープ・マカロニサラダ・しそ味噌巻・みかん	おにぎり・そば・そうめん・きのこのきんぴら・野菜炒め・洋梨	親子丼・味噌汁・ほうれん草胡麻和え・天かまとふきの煮浸し・バナナ	ご飯・味噌汁・とんかつ(キャベツ・トマト)・野菜炒め・漬物
夕	ひじきご飯・餃子スープ・野菜煮の卵とし・胡瓜とツナの酢物	わかめご飯・味噌汁・大根と豚角煮物・たけのこ・人参の生姜煮・中華サラダ	まぜご飯・味噌汁・餃子・春雨サラダ・おから・キャベツともやしと豚肉炒め	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・おでん・くるみいりじゃこ	ご飯・味噌汁・餃子・エビチリ・卵豆腐	ご飯・味噌汁・いもきんとん・筍煮物・野菜あんからみ・アサリと春菊煮浸し・豆腐と貝割れの梅しそあえ	ご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・スパゲッティサラダ・茄子のミートチーズ焼
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・ひじき煮物・ふき煮物・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン味噌炒め・数の子・とろろ芋・牛乳	フレンチトースト・キャベツとわかめスープ・ポテトツナサラダ・ミニトマト・ブロックリーと舞茸の卵とし・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・マーボー・白菜・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・澄し汁・味噌おでん・冷奴・たらこ・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入り卵焼き・昆布巻き・かぶのそぼろ煮・オホーツク・納豆・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・たまご味噌・胡瓜の酢物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・八宝菜・アスパラとベーコン炒め・うなぎ蒲焼と玉葱和え・野菜サラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・さんま煮魚・大根と人参と鶏肉の煮物・漬物・柿	カレーライス・スープ・サラダ・フルーツ・炒め物	ご飯・味噌汁・豚角煮と野菜炒め・ほうれん草和え物・漬物・柿	おはぎ・そうめん汁・きのこおろしあえ・漬物	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉蒸し(ポン酢たれ)・南瓜煮・たらこ・漬物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・和風唐揚げ・野菜炒め・漬物・ブルー・みかん
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・春菊胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚バラと玉葱の甘辛煮・みょうがと胡瓜の酢味噌・かぶ煮物・ふりかけ	ご飯・味噌汁・ホッケ煮魚・伊達巻・オホーツク・春巻き・ほうれん草とびっこ和え・とろてん	ご飯・味噌汁・焼魚・チンジャオロースー	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・金平ごぼう・白菜煮浸し・ほうれん草と海苔のわさび醤油あえ	ご飯・味噌汁・焼鮭(貝割れおろし)・味噌おでん・もやしとメンマ炒め物	ご飯・味噌汁・刺身(貝割れ・水菜添え)・じゃが芋煮物・レタスとトマトのゴママヨサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・海苔佃煮・筑前煮・ほうれん草の卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・ふき金平・とろろいも・はちみつポテト・ごま昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・卵豆腐・じゃが芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃこ佃煮・冷奴・大根と天かまの味噌煮・牛乳			
昼	焼豚チャーハン・南瓜団子汁・肉まき(エリンギ・平豆)生姜ソース・青梗菜煮物・漬物・いちご	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・貝割れとほうれん草とあげのポン酢あえ・柿とりんごの紅茶煮	ご飯・味噌汁・焼肉・野菜炒め・ほうれん草ごまあえ	ご飯・シチュー・かぼちゃ煮・かぶとひき肉煮物・とろろいも・りんごと柿			
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・白菜お浸し・大根そぼろ煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・ちくわと胡瓜・ナス味噌煮・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・天ぷら(かぼちゃ・エビ・長芋)・ナスとピーマンの揚浸し・大根とイカの煮物・もずく酢	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・酢味噌和え・キャベツの胡麻和え			