

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
朝				ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草とベジタブルソテー・しそ巻き・数の子・ブルーネ・牛乳	わかめご飯・味噌汁・帆立としめじのソテー・里芋煮・かぶと天かま煮物・椎茸としらたき炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・芋のたっぷりがし・なすと茸の味噌炒め・大根なます・卵豆腐・柿ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮物・豚肉と水菜のさつと煮・ブロッコリーとトマト・漬物・牛乳
昼				いなり寿司・親子うどん・マーボー白菜・茄子漬・みかん	ご飯・味噌汁・エビフライ(卵焼き、ブロッコリー添え)・大根のゴマ味噌たれ・春菊ゴマ和え	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・かぶ煮物・ラーメンサラダ・トマト・みかん	海鮮生ちらし・かき玉汁・煮しめ・きゅうりと海苔とかまぼこのわさび醤油あえ・みかん
夕				ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・ナスとピーマン味噌炒め・鮭焼・きゅうりとトマトサラダ	ご飯・味噌汁・銀カレイみりん焼・煮物・昆布豆	ご飯・かぼちゃスープ・タラムニエル・水菜と柿のサラダ・野菜卵とし・ポテトチーズ	ご飯・味噌汁・じゃが芋と豚挽き肉のバター煮・ほうれん草お浸し・厚焼き卵・舞茸のおろしあえ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・わかめの酢の物・昆布佃煮・あげのつつみ煮・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・ブルーネ・かぼちゃ煮物・ひじき炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・わらびと厚揚げ煮物・納豆・きゅうりともずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶ煮物・なす味噌・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・温キャベツ・ウインナー・アスパラ缶・切干大根・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・チンゲンサイとあげの煮物・昆布佃煮・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ミニトマト・キャベツとツナの炒め・納豆・とろろ・漬物
昼	栗ときのご炊き込み御飯・うどん茸汁・ほうれん草白和え・鮭焼・みかん	おにぎり・味噌汁・焼魚・はんぺん煮・ほうれん草とびつこあえ・焼そば・漬物	ご飯・たち汁・かき揚げ・春雨の酢物・高野豆腐の肉詰め煮	ご飯・なめこ汁・しらたきハンバーグ(おろし添え)・大根と筍と生揚げ煮物・チーズ卵・さつま芋煮・茄子漬	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・かぼちゃと里芋のサラダ・卵の花・大豆と大根の煮物	わかめご飯・うどん・はんぺんと天かまとキャベツ煮物・ミニトマトと胡瓜のサラダ	ご飯・すり身汁・焼そば・ホトシラダ・昆布和え物・芋と天ぷらの煮つけ
夕	ご飯・味噌汁・鶏鍋風・なすときのご炊き込みのおろしあえ・昆布豆	ご飯・味噌汁・きのこ牛肉のオイスターソース炒め・こあえ・ふきと天かま煮物・ほうれん草なめたけあえ	ご飯・味噌汁・カレイみりん焼・里芋煮物・和え物	ご飯・味噌汁・大根と豆腐のすき焼き風・ホトシラダ・タラのホイル焼・漬物	ご飯・味噌汁・プリの照焼・焼きそば・白菜とさつま芋の酒蒸し・天かまと大根と筍鍋風	ご飯・味噌汁・鮭焼・おでん・ナムル・春菊ゴマ和え・漬物	ご飯・味噌汁・銀カレイみりん焼・ほうれん草ゴマ和え・きのこキャベツのなめ茸炒め・葱の酢味噌和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・梅干・芋のきんぴら・小松菜の卵とし・バナナ・牛乳	豆ご飯・味噌汁・かぼちゃと天かま煮・昆布巻・卵とし・ほうれん草なめたけあえ・牛乳	ご飯・野菜スープ・マカロニのトマト煮・オムレツ・鮭ムニエル・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムとピーマン炒め・芋と筍煮物・漬物・フルーツサラダ	ご飯・味噌汁・大根と天かまそぼろ煮・大根葉とあげの煮物・昆布豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろいも・もやしとハムの炒め・大根葉と鶏ひきの煮物・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・なす味噌煮・ニラ玉・煮豆・牛乳
昼	いなり寿司・うどん・セロリと天かま煮・漬物・柿	わかめご飯・ポリポリとちんげん菜のスープ・コロケ・イカ佃煮・ツナとしらたきサラダ	ご飯・シチュー・豚肉のネギ味噌巻き・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・味噌おでん・白菜と豚肉酒蒸し・きんぴら	ご飯・きのこ汁・ハンバーグ・カリフラワーと生ハムサラダ・サツマイモ煮物・ごま昆布・みかん	ご飯・中華スープ・マーボー豆腐・エビチリ・かぶ煮物	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・大根と人参とごぼうのきんぴら・厚焼き卵・煮物
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋としゅうまいのあんかけ風・菜の花ときこのおろしあえ・ホタテバター炒め・漬物	うなぎご飯・きのこ汁・かぼちゃと芋の煮物・卵焼き・きんぴら・バナナ団子	ご飯・味噌汁・タラの大葉照焼・野菜あんかけ・芋とさつま芋甘煮・ナスとピーマン炒め	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・しめじ味噌和え・エビチリ風	ご飯・味噌汁・焼鯖(おろし)・ロールキャベツクリーム煮・煮浸し・漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼・煮しめ・大根葉中華炒め	ご飯・つみれ汁・ホッケ焼・ナムル・ホトシラダ・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮・卵豆腐・納豆・キャベツの卵とし・牛乳	ご飯・味噌汁・ふき煮物・帆立と数の子あえ・ウインナーと卵炒め・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージと茸炒め・なすとピーマン醤油煮・時鮭焼・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶ煮物・胡瓜ともずく酢・浅漬け・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・小松菜とあげの煮物・ベーコン炒りだし巻き卵・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・里芋煮・白菜とキャベツの煮浸し・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃとさつま芋煮・セロリ漬物・とろろてん・筑前煮・牛乳
昼	生寿司・そうめん汁・茶わん蒸	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニと卵のサラダ・野菜と海鮮中華炒め・柿	日の丸ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ほうれん草とベーコン炒め・野菜と芋の煮物・漬物	カレーライス・スープ・サラダ・ラフランス	和風スパゲッティー・ホトシラダ・ほうれん草としらすと天かま炒め・とろろと胡瓜和え	ご飯・味噌汁・鶏もも照焼・昆布と天かま和え物・ツナサラダ・かぼちゃ焼	ご飯・つみれ汁・うなぎ・ふるふる大根・ナスと天かま炒め物・とろろと胡瓜の青しそサラダ
夕	炊き込み御飯・味噌汁・肉豆腐・チンゲンサイとちくわ煮・かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁・あんかけ餃子・味噌おでん・なます	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(野菜炒め、かぼちゃ)・里芋のゴマ和え・大根味噌煮・みかん	ご飯・味噌汁・タラの蒸し焼き・かぼちゃとさつま芋の煮物・胡瓜とみかん酢の物・きのことしらたき炒り煮	ご飯・味噌汁・赤魚甘辛焼・白菜お浸し・ふきと椎茸きんぴら・なめたけおろし	ご飯・味噌汁・たらのピカタ・切干大根・こふきいも・漬物	ご飯・豚汁・里芋のあんかけ煮・きゃべつ炒め・卵豆腐とろろかけ・つば漬け
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ風卵焼き・さんま蒲焼・ソーセージとピーマン炒め・うずら煮卵・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と野菜の中華煮・茄子みそ炒め・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・卵とソーセージ炒め・さつま芋煮・茄子とピーマン味噌炒め・里芋のピーナツ和え・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・かにかま入り卵焼き・茄子と天かまの鶏そぼろ煮・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・しそ昆布・さつま芋煮・きんぴらごぼう・ブルーネ・柿・牛乳		
昼	いなり寿司・そば・きんぴらごぼう・漬物・フルーツポンチ	チャーハン・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・いんげん胡麻和え・柿	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・かにクリームコロケ・小松菜とほうれん草のお浸し・みかん	ご飯・つみれ汁・ピーマン肉詰め・焼うどん・ブロッコリーのドレッシングサラダ	茄子カレー・もやしスープ・胡瓜と大根のなめたけあえ・桃とパイン		
夕	ご飯・味噌汁・ひれカツ(おろし添え)・天かまとじゃが芋とはんぺんのおでん・ナムル	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と筍の味噌煮・切干大根	ご飯・味噌汁・すき焼き風・じゃが芋煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・エビとキャベツの中華炒め・芋きんぴら	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・きんぴら・豆腐と白菜炒め煮		