

グループホームアウル 11月 山ユニット 献立表

	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	7
朝	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 柿ときゅうりの酢の物 もやしとハムのおろし和え 南瓜プリン	きのご飯 味噌汁 煮豆 天かま焼 もやしのサラダ	松茸ごはん 味噌汁 紅鮭甘酢漬 大根の煮物 南瓜サラダ	ごはん 鶏肉団子スープ 鶏肉とキャベツの中華あんかけ 白菜のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 焼鮭 ほうれん草のソテー 中華風サラダ キウイ	ごはん 味噌汁 ふたにくと厚揚げの煮物 厚焼き玉子レタスささぎ添え きゅうりとくらげの和え物 フルーツ寒天	ごはん 味噌汁 厚揚げと大根の味噌煮 煮豆 ミートボール
昼	そば 麻婆もやし 鮭の白波焼	ごはん 味噌汁 餃子 ツナと水菜のサラダ 柿	温そうめん 山菜の煮物 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 信田巻 南瓜団子焼 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 生姜焼き 昆布巻き きのことろろ 漬物 サラダ	ごはん 味噌汁 スハゲティホリタン ニラの玉子とじ 天ぷら フルーツ寒天	マグロの漬け丼 豚汁 ホトトサガ
夕	ピラフ クリームシチュー ほうれん草のソテー 大根サラダ	ごはん お吸い物 ふきと天かまの油炒め 焼鯖 豆腐の和え物	ごはん お吸い物 鯖の煮つけ あんかけかに玉ひじき	ごはん 味噌汁 ビーマンの肉詰め エビフライ ふきの煮物 大学イモ 煮豆	ごはん シチュー ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	ごはん 鶏団子汁 ホッケの塩焼き 竹の子の煮物 煮豆	ごはん 味噌汁 鶏肉味付け焼野菜添え 松前漬 大根とシーチクのサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 鶏団子汁 ミートボールと茄子のケチャップ炒め 大根とツナの煮物 パイン	ごはん 味噌汁 焼鮭 麻婆茄子 白菜ときのこのなめたけ和え	ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ ミートボール サラダ	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 伊納豆 白菜ナムル みかん	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウインナー さつま大根	ごはん 味噌汁 豚肉と長芋の炒め物 小エビ入り厚焼き玉子温野菜の付け合せ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 卵焼き 筑前煮 水菜サラダ
昼	お寿司 そば 天ぷら お吸い物	かやくごはん 味噌汁 若芽のマヨネーズ和え 柿	ごはん 味噌汁 フキと天かまの煮物 大根と鶏肉の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 さつまいもゴマコロッケ 大根サラダ ほうれん草のお浸し	いなり寿司 温そうめん さつまいもサラダ 柿	ごはん 味噌汁 メンチカツ水菜添え ベンネケチャップ炒め 小松菜の煮びたし	スパゲティホリタン 小松菜スープ 南瓜コロッケ オレンジ ヨーグルト
夕	ごはん 味噌汁 あんかけ シュマイ ささぎと天かまの炒め物 松前漬	ごはん 味噌汁 肉じゃが 煮 きんぴらごぼう 白菜とおろしのなめたけ和え	ごはん 三平汁 ホトサダ レタスとくらげの和え物 から揚げ イカフライ	シーフードカレー 味噌汁 肉団子の甘酢あん レタスのサラダ	混ぜごはん ホタテの味噌汁 鯖の味噌煮 酢の物 ほうれん草のお浸し	ごはん スープ餃子 焼魚 水菜レタスサラダ 玉ねぎとソーセージの玉子とじ 佃煮	ごはん 味噌汁 シンキースト 切干大根 白菜のお浸し みかん さくらんぼ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 餃子 さいとあげの煮物 白菜のナムル	ごはん お吸い物 ほうれん草と鶏肉の中華炒め 大学イモ 豆腐の和え物	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼鯖 ミートボール	ごはん 味噌汁 エビとオクラの和え物 トマトとちくわのサラダ ふきと天かま煮	ごはん 味噌汁 真鯛 ふきと竹の子の煮物 小エビ入り卵焼き	ごはん お吸い物 大根と鯛の煮物 りんごのシロップ漬	ごはん 味噌汁 南瓜煮 小松菜の胡麻和え キャベツとミートボールの和え物
昼	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 煮物 いり豆	鉄火丼 味噌汁 豚肉と野菜の煮 新鮮サラダゆで卵ぞえ	焼そば スープ 人参ともやしのナムル 南瓜の煮物 ふきと天かまの煮物	さぬきうどん 長いもときゅうりの酢の物 切干大根 あんみつ寒天	ごはん そば ホトサダ マグロステーキ	ごはん ネギスープ ワンタンのあんかけ いんげんの炒め物	天井 餃子スープ
夕	ひれかつ丼 味噌汁 卵の花 きゅうりと柿の酢の物	ごはん 味噌汁 ほっけの煮魚 ほうれん草のチャンプル みかん	混ぜごはん お吸い物 刺身 生ハムのサラダ さといもの煮物	ごはん 味噌汁 かすべの煮つけ きゅうりとかまのなめたけ和え レタス トマト 大根とシーチクのサラダ	親子丼 味噌汁 とろろいも 小松菜の胡麻和え	ごはん つみれ汁 南瓜 麻婆春雨 茄子のケチャップ和え	ごはん 中華スープ 茄子の煮びたし カアの煮物 魚の煮つけ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 厚焼き玉子生野菜添え 杏仁豆腐のマヨネーズがけ	ごはん 味噌汁 柚子胡椒風味のに肉豆腐 カブのバターソース 煮豆 みかん	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハンバーグ レタスとチキンのサラダ	ごはん ベーコンとキャベツのスープ 茄子の和風あんかけ 人参のきんぴら たくわん	ごはん 味噌汁 煮物 白菜のナムル 焼ほっけ	ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ホッキサラダ ふきと天かまの煮物	ごはん 味噌汁 しゅうまいのあんかけ 焼鮭 大根と柿のなま酢 パナヨーグルト
昼	カレーライス 玉子とほうれん草のスープ オレンジヨーグルト	鮭ごはん うどん 秋刀魚の甘露煮 麻婆春雨	ごはん スープ 焼肉レタスマツ付 海鮮茄子炒め マカロニサラダ	寿司 そば 天ぷら 味噌汁 お浸し	ごはん 醤油ラーメン 柿	チキンライス おでん 柿	ごはん 味噌汁 コロッケ スハゲティ ハムサラダ いちご
夕	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 野菜炒め 切干大根のサラダ	ごはん もやしスープ 魚の燻煮 スパニッシュオムレツ 春菊のサラダ	ごはん 味噌汁 餃子 うま煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけフライキャベツみかん添え 肉じゃが たくあん	ごはん 白菜ときのこのスープ 野菜炒め ジャーマンホテいんげんの胡麻和え	ごはん きつねうどん 竹の子の煮物 豆腐の和え物	混ぜごはん お吸い物 刺身 サラダ
29	30						
朝	ごはん オニオンスープ 鶏肉と竹の子の中華炒め 和風天津 フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 焼鯖 茄子とビーマンの味噌炒め ほうれん草のお浸し 柿					
昼	カレーライス 豆腐スープ セリようかん	ごはん スープ ポテチーズケチャップ風味 ソーセージときのこの玉子炒め 大根のなめたけ和え					
夕	ごはん 味噌汁 まぐろとつみれの煮物 麻婆キャベツ ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 和風スパゲティ いんげんのバター炒め					