

グループホームアウル 11月 献立表  
アウル I

	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		ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ふきと天カマの炒め物・プチトマト・煮豆・紅じやこ	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・キャベツと天カマの炒め物・一口昆布・大福豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ブロッコリー・焼鮭大根おろし添・ペンネのケチャップ炒め・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆・ほうれん草とベツバーハムのカレー風味・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ウインナーとズーフ入スクランブルエッグ・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・白滝とひじきの炒め煮・もやしとピーマンの炒め物・たくあん入納豆	
昼		ご飯・豚汁風・カスベ煮・おでん(大根・玉子・天カマ)・ねぎの酢味噌・ほうれん草のゴマ和え	カツカレー・玉子スープ・明太子スパゲティ・水菜と人参のサラダ・柿入りヨーグルト	煮込みうどん・南瓜の甘煮ごぼうサラダ・フルーツヨーグルト	麻婆丼・味噌汁・シーチキンのサラダ・豚肉の中華炒め	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・さつま芋とじゃが芋のサラダ・ミニトマト・たくあん	ご飯・味噌汁・おでん・たらの西京漬焼き・キャベツのおかか和え・茄子とピーマンの揚げ浸し・リンゴヨーグルト	
夕		ご飯・味噌汁・じゃが芋と鶏肉のあんかけ・漬けまぐろ・ふるふき大根・ラーメンサラダ	中華丼・コンソメスープ・ワカメとえのき茸と竹輪の酢の物・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・サンマの煮付・きんぴらごぼう・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とワカメの酢の物・しいたけのキムチ炒め	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル(ブロッコリー添)・里芋のそぼろ煮・もやしと油揚げの酢の物・洋梨	ハヤシライス・コンソメスープ・小松菜の小女子和え・ポテトサラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・おくら納豆・ミートボールとピーマンとハムの炒め物・煮豆	豆ご飯・味噌汁・玉子焼・もやし炒め・にしの飯寿司・煮豆	ご飯・味噌汁・きのこ豆腐のうま煮・野菜炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・白菜焼売白湯風・うずらとささぎの大豆煮・竹の子のだし炒め	ご飯・味噌汁・ふきとがんもの煮物・しらす大根・ハムカツ・伊達巻	ご飯・味噌汁・納豆・煮豆・白菜とツナのドレッシング和え・ふきの煮物・大根の味噌漬・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・さつま芋とピーマンとエリンギの天ぷら・おふく煮・生酢みかん	
昼	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・グリーンサラダ・マッシュポテト・かに玉・柿とりんごのヨーグルト	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・山菜のおろし和え・ハムとレタスのサラダ	カレーうどん・紫蘇ワカメのおにぎり・ほうれん草とレタスとチキンサラダ・竹の子の生姜おかか煮・柿	炒め納豆丼・シチュー・春雨サラダ・玉子豆腐・漬物	親子丼・吸い物・わかめと長いもの酢の物・フルーツカクテル	うどん・シーチキンサラダ・がんもと天カマとかぶの煮物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれきのご煮・千切長芋のおかか和え・春雨サラダ・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ほうれん草の白和え・里芋の煮物・ホッキサラダ	ご飯・コンソメスープ・エッグハンバーグ・サラダスパゲティ・金時豆	ご飯・味噌汁・塩鯖煮・ひじきの煮物・鯨ベーコンのねぎ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・南瓜のそぼろ煮・茄子とピーマンの煮浸し・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・いんげんのゴマ和え・マカロニサラダ・柿	ご飯・味噌汁・鶏肉とじゃが芋としめじのトマト煮・大根とわかめと豆腐のサラダ・桃ヨーグルト	豚汁・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・玉ねぎと水菜のトビッコ和え・大根とかぶの煮物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・南瓜と天カマの煮物・玉ねぎとほうれん草とミートボールの炒め物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・生揚げと竹の子の味噌煮・竹輪といんげんのきんぴら風・もやしの梅和え・子和え	ご飯・味噌汁・おでん(大根・玉子・がんも・竹輪)・大学芋・胡瓜とワカメとえのきの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・たらこ・ダイコンの梅肉和え・大根の皮のきんぴら・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・竹の子と生姜のおかか煮・ミートオムレツ・煮豆・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・具沢山煮・ウインナー入スクランブルエッグ・焼売菜・葉炒め・天カマの昆布煮	ご飯・味噌汁・帆立と椎茸のバター醤油・とろろ芋・ほうれん草のゴマ和え・南瓜煮	
昼	ご飯・豚汁・ハンバーグ・漬物・大根サラダ・柿	炒飯・きのこワカメのスープ・ハーブチキンサラダ・海老餃子・タラコスパゲティ・パイナップル	あんかけ焼きそば・おにぎり・ポテトサラダ・味噌汁・漬物・キウイフルーツ・あんず	具だくさんそば・海老とニラの玉子とじ・オクラのサラダ・リンゴ・桃・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯉・茄子とピーマンの肉味噌炒め・筑前煮	海老ソーススパゲティ・ベーコンと玉子のスープ・ささきと白菜の梅肉和え・さつま芋の甘煮・ごま豆腐	きのこうどん・ジャーマンポテト・中華揚げの棒々鶏・キウイとバナナのヨーグルト和え	
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草の白和え・南瓜団子・ほっきサラダ	ご飯・鮭シチュー・メンチカツ(パセリ・トマト添)・竹の子の中華風炒め煮・マカロニサラダ・煮りんご	海老かき揚げ丼・味噌汁・長芋とおくらのゆずポン酢和え・白菜のお浸し・トビッコ添・りんご	ご飯・味噌汁・ミートボールのトマト煮・茄子と舞茸のみぞれ煮・煮豆・べったら漬	ご飯・味噌汁・生姜焼き・千切りキャベツとトマト・ふきと天カマと白滝の煮物・小松菜のゴマ和え・漬物	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・大根の煮物・煮豆・竹の子と生姜のおかか炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜の中華クリーム煮・人参のきんぴら・たくあん・煮豆	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・うま煮・ひじきと白滝と人参の炒め煮・紅じやこ	ご飯・味噌汁・焼売・里芋のゴマ和え・ウインナー入スクランブルエッグ・大根の白和え	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・きやべつとしめじと竹の子の旨味噌炒め・水菜と玉ねぎとオホーツクの酢の物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・おから・焼魚大根おろし添・ほうれん草と竹輪のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ミーとオムレツ・竹輪と水菜の酢の物・煮豆・おくら納豆	ご飯・味噌汁・南瓜と人参のそぼろ煮・白菜のなめ茸和え・インゲンのゴマ和え・黒豆・大福豆	ご飯・コーンと南瓜の牛乳スープ・根菜ととうらの玉子としめじの煮物・水菜とミニトマトとヤングコーンのサラダ・豆腐と青梗菜のひき肉炒め	
昼	ミニハンバーグカレー・春雨サラダ・白菜の玉子とじスープ・フルーツポンチ	三色丼・味噌汁・肉じゃが・茄子ときのこのおろし揚げ浸し・ブロッコリーの和え物・柿ヨーグルト	あんかけ焼きそば・きのこスープ・ミニおにぎり・水菜サラダ・たくあん・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・とんかつ・ポテトサラダ・きのこのガーリックバター・ふきの煮物・黒豆	中華丼・味噌汁・餃子・いんげんのピーナツ和え・桃とみかんのヨーグルト和え	カレーラーメン・オクラと長芋の酢の物・ゴボウサラダ・カクテルフルーツ	炒飯・きのこスープ・ミートオムレツ・マッシュポテト・グリーンサラダ・フルーツ寒天	
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・サーモンのマリネ風・豆腐とえのきの味噌和え・ささぎのゴマ和え	ご飯・パンブキンシチュー・サーモンのフライ・胡瓜とハムのマカロニサラダ	ご飯・味噌汁・きのこあんかけオムレツ・ペンネの明太子和え・大根の葉と天カマの炒め煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・煮しめ・玉子豆腐・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・海老と野菜のカレー炒め・いか大根・生酢・コロッケ・里芋と豚肉の炒め煮	ご飯・味噌汁・宋八かれいの煮付・白菜と天カマの玉子とじ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・里芋のそぼろ煮・ほうれん草のしらす和え・たくあん	
	28	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・たくあん納豆・芋団子の煮物・もずくの酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・カレー味ジャーマンポテト・白菜ときのこの海老あんかけ・たらこぶ・南瓜豆腐・柿ヨーグルト	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ミックスベジタブル入スクランブルエッグ・煮豆・たくあん					
昼	ご飯・味噌汁・ココロステーキとサラダ・ポテトサラダ・オホーツクと大根のもずく酢・みかん	稲荷寿司・そうめん汁・焼つぼ鯉・白菜の梅肉和え・はちみつポテト・パイヨーグルト	ハヤシライス・野菜スープ・きのこのパスタ・シーチキンサラダ					
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・きのこの玉子とじ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・スープ餃子・茄子とピーマンとしめじの味噌炒め・もやしの昆布かつお和え	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ・コーンバター・冷しゃぶ・オクラ和え					