

グループホームアウル 11月 献立表
アウルII

	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		ご飯・味噌汁・目玉焼・鯖の照焼・ウインナー・佃煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・天カマ・南瓜くずれ煮・ピーマンと人参の千切炒め・ゴボウロール巻・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマ・煮豆・ピーマンとベーコンの炒め物・ペンネのケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・さつま芋・納豆・伊達巻・ブルー漬・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・ミニハンバーグ・ほうれん草のトビッコ和え・ポテトサラダ・オクラと納豆のねばねば豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・焼鮭・ほうれん草のゴマ和え・ブロッコリーのサラダ・いかとオクラの納豆和え	
昼		ご飯・味噌汁・白菜鍋・ホイコーロー・生揚げチーズ焼・コロッケ	ご飯・シチュー・マカロニサラダ・煮豆・玉子豆腐・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・お好み焼き・高野豆腐の煮物・水菜のサラダ・トマト・フルーツポンチ	ちらし寿司・お吸い物・まぐろと海老とサーモンの刺身・麻婆豆腐・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻き・もやしとピーマンのナムル・南瓜の甘露煮・みかん	ご飯・味噌汁・おから・おふくろ煮・煮豆・玉子豆腐・ヨーグルト	
夕		ご飯・味噌汁・かすべの煮付・南瓜の煮物・ペンネのサラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・エビチリ・茄子とピーマンの味噌炒め・さつま芋と竹輪の煮物・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ササミと竹輪の春雨サラダ・すき焼き風煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と南瓜の炒め物・すけそつだらの西京焼・白菜のお浸し・黒豆・漬物	ご飯・味噌汁・大根と天カマと人参の味噌おでん・サンマの甘露煮・南瓜の甘露あんかけ・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・焼肉八・コロッケ・白菜のお浸し・昆布巻・トマト	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・ミートボール・生姜焼き・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・焼鯖・さつま芋煮・ウインナーとピーマンのカレー炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉と揚げの酒蒸し・芋とうずらの煮物・煮豆・たまり漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・玉子焼き・おから和え・南瓜煮・里芋と鶏肉の筑前煮・牛乳	豆ご飯・味噌汁・大根の味噌田楽・ひじき煮・昆布巻・チキンのあぶり焼・柿	ご飯・味噌汁・黒豆・スクランブルエッグ・焼売・ピーマンともやしのハム炒め・ミックスベジタブルのバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツのゴマ味噌炒め・焼ほっけ・ミートボール・南瓜煮・ミートオムレツ・佃煮	
昼	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ・ソーゼンとピーマンのケチャップ炒め・レタスとアスパラのドレッシング和え・五色焼玉子・大根とサンマの煮物	ご飯・味噌汁・炒め納豆・筑前煮・ニラのお浸し・バナナヨーグルト	親子丼・味噌汁・ほうれん草のツナ和え・鶏ひき肉とごぼうの炒め煮・柿	ご飯・シチュー・白菜と春雨の塩煮・山菜ときこのおろし和え・餃子・ブルー・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼・きのこのんにく・バターステーキ・肉じゃが・ミニトマト	梅ご飯・味噌汁・がんも和白滝とふきの煮物・つぼ鯛・麻婆春雨・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼きそば・ヒレカツ・かぶと天カマの煮物・バナナとキウイのヨーグルト	
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とわかめの酢の物・白菜と豚肉の重ね蒸し・バナナヨーグルト	ご飯・鶏ごぼう団子汁・豚肉の野菜炒め・大根と豆腐とがんもの煮物・さつま芋甘煮・たくあん	キーマカレー・味噌汁・黒煮豆・南瓜甘煮・ササギ豆と芋の煮物・鯨ベーコンとなめこのおろし和え・福神漬け	ご飯・味噌汁・長芋とさつま芋の天ぷら・焼魚・佃煮・もやしとピーマンのベーコン炒め物	ご飯・うどん・漬物・じゃが芋のひき肉炒め・青梗菜とがんもの煮者・柿	ご飯・味噌汁・鯖の照焼・茄子と天ぷらの煮物・白菜と豚肉の挟み蒸し・きのこの野菜のバター炒め・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・とろろ汁・いんげん入肉じゃが・豚の生姜焼き・ハムと胡瓜とワカメの酢物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの炒め物・さつま芋甘露煮・昆布納豆・みつまめ・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・オムレツ・いかのオクラ納豆・煮豆・あんず甘漬	ご飯・味噌汁・焼鮭・照焼チキン・煮豆・ゴボウサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ふきと天カマの煮物・肉じゃが・黒豆・梅干・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と天カマの炒め煮・南瓜甘煮・玉子焼き・鶏肉のハーブレモン焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・ピーマンとベーコンの炒め物・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナーとピーマンのケチャップ炒め・肉じゃが・目玉焼・焼鮭・焼売	
昼	カレーライス・スープ・コロッケ・春雨サラダ・黒豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ポテトサラダ・いんげんのゴマ和え・トマト	ご飯・味噌汁・煮込みおろしハンバーグ・マッシュポテト・春雨サラダ・リンゴとみかん	ご飯・味噌汁・煮豆・ひじきとこんにやくの煮物・きのこと春雨のバター醤油炒め	五日炊き込みご飯・そうめん汁・紅じゃこ・焼つぼ鯛・白菜と豚肉のはさみ蒸し・ポテト揚げ・煮リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・マカロニサラダ・ごぼうの土佐煮・フルーツカケル	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ジャーマンポテト・帆立とワカメの酢物・いんげんのゴマ和え・柿	
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・南瓜煮・大根とさつま芋と竹輪の煮物・いかかき揚げ・漬物	ご飯・味噌汁・春巻き・高野豆腐の煮物・すき焼き・風肉豆腐・漬物・パインアップル	ご飯・味噌汁・海老の天ぷら・茄子とピーマンの味噌炒め・白滝のタラコ和え・小松菜のゴマ和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・白菜のお浸し・南瓜煮・漬物・柿	ご飯・味噌汁・海老フライ・ほうれん草のピーナッツ和え・ポテトサラダ	ご飯・海老のすり身汁・麻婆キャベツの玉子とじ・コロッケ・焼ほっけ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・煮豆・さんまの粕焼・南瓜甘煮・トマトの甘漬・ササギ豆と芋の煮物・茄子のおろし和え	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜煮・スクランブルエッグ・ベーコン炒め・おからのなめ草和え・クラゲとかいわれ大根のサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・焼魚・スパゲティサラダ・長芋とオクラの和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・煮豆・ピーマンとソーゼンの炒め物・胡瓜と竹輪のシーチキン和え・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・おから・きのこの中華炒め・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ミートボール・焼ほっけ・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの味噌煮・オクラ納豆・サンマ蒲焼・さつま芋・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼鯖・ほうれん草とベーコンときこのバター炒め・里芋とナルトの煮物・小町巻き・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・じゃが芋とひき肉の煮物・黄桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子ときこのおろし揚げ・ブロッコリーのマヨ和えサラダ	ご飯・味噌汁・タラコスパゲティ・竹の子竹輪・ふきの煮物・ロールキャベツ・ほうれん草のお浸し	ご飯・豚汁・煮豆・二色コロッケ・水菜とハムのサラダ・大根と山芋の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉の生姜焼・明太子スパゲティ・サーモンと水菜のマリネ	ご飯・味噌汁・餃子・焼鯖・茄子とピーマンの味噌炒め・キャベツのうま味炒め	カレーライス・南瓜甘煮・煮豆・数の子といかのサラダ・フルーツポンチ	
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・焼ほっけ・さつま芋と天カマの煮物・きのこの甘辛煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼鯖・白菜のお浸し・厚揚げと竹輪となるとの煮物・枝豆豆腐	ご飯・味噌汁・ささみのフライ大根おろしポン酢・もやしと水菜のサラダ・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・天カマとキャベツの炒め物・玉子豆腐と胡瓜のナム茸和え・サイコロステーキ・茄子の煮浸しおろし和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・チンジャオロース・ゴボウの鶏ひき肉煮	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの蒸し焼き・つぼ鯛・ふきと蕨と竹の子と高野豆腐の煮物・ワカメと胡瓜の酢の物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き・焼ほっけ・ほうれん草のゴマ和え・みかん	
	28	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼・ミックスベジタブルと水菜の炒め物・佃煮・胡瓜とハムのサラダ・パインアップル・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・マカロニのケチャップ炒め・昆布の佃煮・ピーマンとハムの炒め物・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮付・おから和え・ほうれん草のゴマ和え・だし巻き玉子・ベーコン炒め・牛乳・バナナ					
昼	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・いんげんのゴマ和え・舞茸と茄子と青梗菜のバター醤油炒め・柿	ご飯・味噌汁・コロッケ・パンパシジー・肉じゃが・漬物	ご飯・水餃子スープ・きのこのおろし和え・焼鮭・じゃが芋とさつま芋の煮物・みかん					
夕	ご飯・シーフードシチュー・キャベツと竹輪の油炒め・長芋のおかか和え・フルーツ和え	ご飯・すり身汁・煮豆・南瓜甘煮・銀タラみりん漬・豚肉の照焼レタス添・胡瓜とクラゲの和え物	ご飯・味噌汁・焼鯖・里芋と鶏肉の煮物・青菜の煮浸し・煮豆・漬物					