

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	
朝			ご飯・味噌汁・赤魚粕漬焼・だし巻き玉子・胡瓜と若布とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・ミートボールとシメジと人参の炒め物・揚げともやしと竹輪の味噌和え・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すり身汁・煮玉子・紫蘇の実・焼トラウトサーモン・煮卵・切昆布と揚げの炒め煮・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・白菜の酒蒸し・大根煮・胡瓜サラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・マグロの味噌漬焼・肉じゃが・オクラと水菜の和え物	
昼			親子丼・味噌汁・春巻き・煮豆・マカロニのケチャップ炒め・おふくろ煮	うどん汁・鶏牛蒡の炊き込み御飯・南瓜煮・漬物・フルーツヨーグルト	カレーライス・ベーコンとほうれん草の玉子スープ・マカロニサラダ・ぶどう	カレーそば・さつま芋の煮物・梨のフルーツポンチ	稲荷寿司・そうめん・若布と胡瓜のシーチキン和え・大学芋・りんご	
夕			ご飯・鮭シチュー・ハムカツ(ブロッコリー添)・水菜とシーチキンのサラダ・煮豆・紫蘇の実	ご飯・ニラと玉子ののお吸い物・メンチカツ・ひじき煮・白菜と胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・梅肉味噌鶏焼(トマト添)・ポテトサラダ・落とひじきの煮物・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・八宝菜・大根と挽肉の煮物	ご飯・味噌汁・豚汁・ほうれん草の白和え・焼ほっけ・じゃこの佃煮	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・竹輪サラダ・ほうれん草炒め・竹の子煮	ご飯・味噌汁・竹輪とはんべんの煮物・ベーコン入りスクランブルエッグ・落揚げの炒め物	ご飯・味噌汁・たらの味噌漬焼・煮物(ナルト・大根・人参・ハンペン・竹輪)・トマトソースのペンネ	ご飯・味噌汁・しらす入納豆・子とえ・舞茸と玉子のオイスターソース炒め・煮りんご	ご飯・味噌汁・焼さんま(大根おろし添)・じゃが芋の挽肉炒め・かぶの塩漬け・トマトと玉ねぎのサラダ	ご飯・味噌汁・がんも煮・舞茸炒め・蒸し豚	ご飯・味噌汁・納豆・煮しめ・マカロニサラダ	
昼	ご飯・味噌汁・じゃが芋の挽肉煮・かりかりチーズ・梨のポンチ	親子丼・味噌汁・ほうれん草のベーコン炒め・さつま芋煮・フルーツあんみつ	ご飯・味噌汁・一口カツ(キャベツ添)・南瓜煮あんかけ・茄子とピーマンの味噌炒め	かき揚げ丼・味噌汁・ラーメンサラダ・白菜とほうれん草なめ苺和え	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のにんにく生姜炒め・大根と山菜の煮物・たらこパスタ	カレーライス・スパゲティサラダ・ニラ玉スープ・みかんと黄桃	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・木耳と胡瓜のサラダ・玉子豆腐・さつま芋	
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・もやしの中華サラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・紫蘇の実・しらす入玉子焼き・おからの煮物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・小女子の佃煮・ひじきと大根菜の煮物・南瓜の甘煮・柿	とりそぼろとしらすと小松菜入玉子の三色丼・味噌汁・ポテトサラダ・黒豆・煮りんご	きのこご飯・水餃子スープ・茶碗蒸し・きんぴらごぼう・柿	ご飯・味噌汁・玉ねぎの挽肉炒め・つぼ鯛の醤油焼・紅じゃこ・もやしの胡麻ドレ和え・たくあん	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・炒め納豆・たらこのパスタサラダ・中華から揚げと胡瓜と水菜の和え物	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・焼さば・ほうれん草の胡麻和え・梨	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子焼・ポテトサラダ・納豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ソーセージとネギ入スクランブルエッグ・なます	竹の子ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・胡瓜と中華クラゲの和え物・くるみ白じゃこ	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・水菜とオクラのサラダ・海老の佃煮・厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・白菜の炒め物・煎り玉子・ピーマンの炒め物・かぶ漬	
昼	うどん・僕おにぎり・玉ねぎサラダ・みかんヨーグルト	カツ丼・味噌汁・南瓜煮・胡麻豆腐・リンゴヨーグルト	カレーライス・玉子スープ・小松菜のお浸し・さつま芋・りんご	ワカメご飯・うどん汁・じゃが芋と豚肉の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・カレー風味ピカタ・じゃがビザ・柿	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のマヨ和え・コロケ・茄子の漬物	スパゲティミートソース・ポトフ・レタスのサラダ・煮りんご	
夕	ご飯・ホタテシチュー・鶏のから揚げ(レタス・ミニトマト添)・ニラの玉子とじ・煮豆・みかん	ご飯・すり身汁・豚ジン(かいわれ添)・長芋の梅肉和え・たくあん・柿	ご飯・コンソメスープ・手作り餃子・春雨スープ・小女子の佃煮・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・焼トラウトサーモン(大根おろし添)・さつま芋のりんご煮・豆腐と海老とほうれん草の中華風玉子とじ	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・ササミサラダ・りんご	親子丼・味噌汁・大根菜の煮物・ハムとレタスのサラダ・大学芋	味噌汁・ご飯・焼つぼ鯛・南瓜のそぼろ煮・胡麻豆腐・小松菜と竹輪の梅ドレッシング和え	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・サーモンのバター醤油焼・インゲン・ピーナッツ和え・苺フルーツ	ご飯・味噌汁・ふきと揚げの煮物・マカロニとソーセージの炒め物・キャベツとミートボールの炒め物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・目抜き味噌漬焼・筑前煮・漬物	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・松前漬・フキと根菜の煮物・キャベツとソーセージの炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・人参煮・大根サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼売・白菜あんかけ・卵の花・納豆とキャベツの味噌炒め・八宝菜風・フルーツ	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の粕漬焼・ひじきの炒め煮・マカロニサラダ・漬物	
昼	キーマカレー・かぶのスープ・煎り玉子・ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え・パインとみかん	五目御飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・いんげんと天かまの煮物・マカロニサラダ・桃煮	カレーラーメン・水菜のサラダ・さつま芋の甘煮・トロピカルフルーツ	カルボナーラ・レタスと海苔のサラダ・ポトフ・ハムのチーズ焼・ブロッコリー	カツ丼・味噌汁・マカロニサラダ・紫蘇の実・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・ほうれん草のサラダ・挽肉の玉ねぎ炒め・フルーツ	五目稲荷・天ぶらそば・長芋の梅紫蘇ドレッシング和え・クワイフルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・たらの天ぶらのあんかけ・大和芋の梅ドレッシング・かぶの浅漬け	鶏から揚げの照焼き丼・味噌汁・中華サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・サーモン・紫蘇の実・わかめの酢の物・マカロニサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏つくね・南瓜煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・春巻き・揚げと竹輪とオクラの煮物・漬物	ご飯・水餃子・豚ジンギスカンの野菜炒め・白菜とオクラの和え物・ぶどう	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・青梗菜とベーコンのピリ辛チーズ炒め・たくあん	
	27	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ゆで卵とチーズのサラダ・南瓜煮・黒豆	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子炒め・シーチキンサラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒め納豆・たらこ昆布煮・かぶと厚揚げのスープ煮・みかん	ご飯・味噌汁・納豆・紫蘇の実和え・大根と昆布の煮物・玉子豆腐・ツナ入スクランブルエッグ				
昼	ご飯・鮭シチュー・蟹クリームコロケ・ハムカツ・マカロニサラダ・紫蘇の実漬・マンゴーと黄桃	カレーライス・コンソメスープ・ほうれん草とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・ピカタ・いんげんの胡麻和え・八宝菜・里芋の煮つけがし	煮込みうどん・オホーツクとワカメの酢味噌和え・黒豆の甘煮・みかん				
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・いか大根・茄子の漬物とたくあん	ご飯・豚汁・帆立のかき揚げ・さつま芋の天ぶら・ひじきの煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鱈のフライ・水菜と胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・サーモンの西京漬焼・ブロッコリーとトマトのサラダ				