

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
朝					ご飯・味噌汁・南瓜煮・きのこ焼・大根サラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼鯖・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・南瓜煮・クラゲサラダ・納豆
昼					栗ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・おから・ほっけ・牛肉コロッケ・八朔	シーフードカレー・ニラ玉スープ・レタスのサラダ・杏仁豆腐・フルーツ	うどん・ちらし寿司・ポテトサラダ・柿
夕					ご飯・わかめスープ・かに玉・ホイコーロー・炒め豆腐	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・おでん・大根菜と揚げの煮浸し	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼・厚焼玉子・はんぺんの肉詰め・ほうれん草と竹輪の和え物
4	5	6	7	8	9	10	
朝	炊き込みご飯・きのこ汁・肉じゃが・茎わかめの和え物・柿	ご飯・味噌汁・ほっけの西京焼・大根と人参と天かまの煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すり身汁・糠秋刀魚焼(大根おろし添)・南瓜のスパニッシュオムレツ・白滝の明太子炒め・煮りんご	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ハムサラダ・白菜蒸し	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル・芋の塩煮・揚げとふきとひじきの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・きのこのソテー・胡瓜サラダ	五目御飯・味噌汁・大根の煮物・だし巻き玉子・煮豆
昼	生寿司・御吸い物・筑前煮・おしるこ・なま酢	カレーライス・マカロニサラダ・ワカメスープ・柿とりんご	カレーそば・ササミサラダ・青菜のおにぎり・たくあん・柿	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・キャベツと人参のコールスローサラダ・パイナップル	きのこ鶏肉のスープ・パスタ・キャベツのスープ・ほうれん草とハムのサラダ・トロピカルフルーツ	キーマカレー・ポトフ・ブロッコリー・煮玉子・かぶとらっきょうの酢の物・洋梨とみかん缶	カレーうどん・大根サラダ・大根と天かまの煮物・りんごのゼリー和え
夕	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・きんぴらごぼう・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(さつま芋・茄子・竹輪・海老)・ふきと豆腐揚げの煮物・ニラの玉子焼・にしん漬	牛丼・味噌汁・いんげんの胡麻和え・鯿漬	ご飯・味噌汁・マグロとサーモンの漬・南瓜のそぼろ煮・ひじきと白滝と助子の煮物	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・大根サラダ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の肉詰め・和風サラダ・りんご	ご飯・味噌汁・黒がれいの煮付け・ささぎとひじきと豚肉の炒め煮・キャベツの梅肉和え・なま酢
11	12	13	14	15	16	17	
朝	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・南瓜煮・キャベツと人参のサラダ	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・大根煮・干し海老のあんかけ・煮魚	ご飯・コンソメスープ・ベーコン入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・チキンサラダ	ご飯・味噌汁・かぶの煮物・鶏肉のサラダ・納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・大根サラダ・白菜煮	ご飯・味噌汁・ウインナー・スクランブルエッグ・たらこ・秋刀魚の蒲焼	ご飯・味噌汁・一夜干ほっけ焼・ほうれん草の胡麻和え・白菜とソーセージのボン酢がけ・たらこ昆布
昼	ホワイトソースパスタ・コンソメスープ・洋梨と黄桃	炊き込みご飯・味噌汁・トンカツ・かぶの浅漬け・フルーツ缶詰	ご飯・味噌汁・天ぷら(かき揚げ・薩摩芋・南瓜・鶏肉)・かぶの浅漬け	ハンバーグカレー・ベーコンと玉子のコンソメスープ・だし巻き玉子・スウィートポテト・だし巻き玉子	具沢山味噌ラーメン・おからおにぎり・水菜とラッキョの酢物・煮豆	ミートスパゲティ・玉子スープ・ポテトサラダ・パインとみかん	まぐろの漬井・きのこ汁・山菜の煮物・煮豆・ブロッコリーサラダ・柿
夕	ご飯・鱈汁・白菜と豚肉の酒蒸し・ひじきとごぼうと豚肉の炒め煮・なま酢	ご飯・豚汁・糠鯖焼・もやしとニラとオホーツクのナムル・ホッキサラダ	ご飯・すり身汁・鶏のから揚げ・ハンペンと水菜のサラダ・肉じゃが	豚丼・味噌汁・もやしのナムル・帆立と胡瓜の酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・昆布と芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・肉豆腐・きんぴらごぼう・南瓜の天ぷら・山くじら・みかん	ご飯・シチュー・唐揚げ(レタス添)・マカロニサラダ・キムチ
18	19	20	21	22	23	24	
朝	ご飯・味噌汁・焼目抜き・きのこの玉子とじ・ほうれん草の胡麻和え・キャベツの煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉の酒蒸し・鶏照りサラダ・かすべの煮付け・南瓜団子	おじや・味噌汁・天かまと昆布の煮物・水菜のなめ茸和え・フルーチェ	ご飯・すり身汁・蓮根のきんぴら・焼ほっけ・シーフードサラダ	ひじきの炊き込みご飯・味噌汁・手作り玉子豆腐の小海老あんかけ・春雨の中華風炒め・南瓜のスパニッシュオムレツ	ご飯・味噌汁・天かまと芋の煮物・焼ほっけ・厚焼き玉子・漬物	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・焼塩鯖・南瓜サラダ
昼	ご飯・玉子スープ・和風煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・南瓜煮	生ちらし稲荷・うどん・水菜のオニオンサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・鶏ひき肉としめじのケチャップ炒め・ラーメンサラダ	親子丼・味噌汁・ふかし南瓜・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・ニラ玉スープ・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・煮豆・柿	カレーうどん・鮭おにぎり・マカロニサラダ・柿	焼そば・稲荷寿司・豚汁・生春巻き・バナナとみかん
夕	ご飯・ポトフ・鱈の唐揚げクリームソースかけ・茄子とピーマンの味噌炒め・黄桃缶	ご飯・ワカメスープ・麻婆茄子・ささぎの胡麻和え・豆腐と白菜の白湯風	ご飯・味噌汁・フライ(鱈・バジル・帆立・クリームコロッケ)・中華クラゲ入サラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ほうれん草のトビッコ和え・ソーセージと野菜のカレー風味炒め	ご飯・味噌汁・豚キムチ・サーモンマリネ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻き・水菜サラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・炒め納豆・玉子入巾着の和風あんかけ・梅サラダ
25	26	27	28	29	30		
朝	炊き込みご飯・味噌汁・肉じゃが・切り昆布のサラダ	ご飯・味噌汁・シーチキンサラダ・南瓜煮・小松菜焼	ご飯・味噌汁・ひじき煮・だし巻き玉子・スパゲティサラダ・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・青梗菜とササミのサラダ・柿	ご飯・味噌汁・天かまと人参と大根の煮物・白菜の和え物・漬物	キノコと鮭の炊き込みご飯・味噌汁・ポテトサラダ・りんごとオレンジ	
昼	ミートグラタン・ベーコンとじゃが芋のスープ・大福豆の煮豆・胡瓜のサラダ・柿	キーマカレー・ニラ玉スープ・春雨サラダ・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・海老のかき揚げ・さつま芋天・いかとふきの煮物・たくあん・煮豆	カレーそば・キャベツと梅肉の紫蘇和え・煮豆・みかんと梨	カツ丼・味噌汁・さつま芋のツナサラダ・みかんと黄桃	ご飯・ワカメと玉子のスープ・ザンギ・ポテトサラダ	
夕	ご飯・味噌汁・豚の酒蒸し・焼鮭・ほうれん草の胡麻和え・とろろ芋となめ茸の和え物	ご飯・味噌汁・生鱈のムニエルきのこあんかけ・おふくろ煮・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・麻婆豆腐・キャベツと人参のサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉とニラの塩だれ炒め・しらすおろし和え・からし菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ラーメンサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豆腐と豚肉のすき焼き煮・胡瓜の漬物・煮りんご	