

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
朝						ご飯・味噌汁・焼鯖・梅干・からし菜なめ苺和え・蜜柑ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・ポテトサラダ・スクランブルエッグ
昼						生寿司(回転寿司)	カツカレー・ニラと玉子のスープ・ブロッコリーのサラダ
夕						ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・南瓜甘煮・大根の葉サラダ	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆春雨
	3	4	5	6	7	8	9
朝	おにぎり・味噌汁・煮物・肉キムチ・ウインナーエッグ	ご飯・味噌汁・塩鯖・奈良漬	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子と鶏肉の炒め物・ウインナー	ご飯・味噌汁・煮玉子・竹の子と牛肉炒め・梅干・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・焼鯖・マカロニサラダ・白菜梅肉和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼ほっけ・つけもの・もやしと胡瓜のサラダ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・おから・きんぴらサラダ
昼	稲荷寿司・御吸い物・おはぎ・煮しめ	ご飯・鱈鍋・ジンギスカン・焼き鳥	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・たくあん	カレーそば・おにぎり・ポテトサラダ	ご飯・豚汁・ナムル・玉とじ甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・玉子豆腐の鶏そぼろあんかけ・おから煮・大根と切昆布の煮物	ご飯・シチュー・野菜コロッケ・マカロニサラダ・煮りんご
夕	混ぜご飯・雑煮・塩サラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・きんぴらごぼう・ソーメン・南瓜の梅紫蘇ポン酢和え・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ(キャベツ添え)・蜜柑入りフルーチェ	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・りんご	中華丼・味噌汁・ハム・レタス・ブロッコリー・サラダ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・肉団子・山菜の炒め煮・マカロニサラダ・玉子焼・みかん	ご飯・すき焼き・つぼ漬・キウイフルーツ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・豚肉と大根の煮物・納豆・フルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草となめ苺と竹輪のサラダ・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・納豆・大根と天ぷらの煮物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・焼サンマ・白菜のナメタケ和え・キャベツの梅肉和え・天かま大根煮	ご飯・味噌汁・温泉卵・鶏団子照焼き風・ほうれん草ごま和え・かぶの浅漬	ご飯・味噌汁・スランブルエッグ・ウインナーサーブ・さんまの蒲焼・パイナップル	ご飯とパン・味噌汁・焼き鯖・スクランブルエッグ・煮豆
昼	カレーライス・オニオンスープ・水菜とハムサラダ・洋梨と黄桃のゼリー寄せ	カレーライス・大根とコーンのサラダ・パイナップル	醤油ラーメン・おいなりさん・りんご・しば漬	鶏肉と海老のガーリックパスタ・わかめスープ・ハッサク入りゼリー	きのこそば・いなり寿司・もやしとかいわれのサラダ・トロピカルフルーツ&ゼリー	きのこご飯・味噌汁・塩サバ焼き・マカロニサラダ・柿・大根と天かまの煮物	わかめご飯・味噌汁・ジンギスカン・黄桃
夕	チキンライス・すり身汁・マカロニサラダ・黄桃	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜煮・削り節昆布・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・白菜スープ・ロールキャベツ・南瓜煮	鍋(キムチ鍋&寄せ鍋)・ご飯	ご飯・味噌汁・白菜と天かまの炒め物・鶏肉と玉ねぎとごぼうの煮物・漬物	赤飯・お吸い物・煮しめ・ほうれん草のお浸し	ご飯・にら玉スープ・餃子・大根のなま酢・きゅうりの漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ポテトサラダ・さば煮・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・ひじきの煮物・里芋煮	ご飯・味噌汁・大根と天かまの煮物・ポテトサラダ・納豆しそ巻き味噌	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮玉子・白菜の漬物・梅干	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・わかめサラダ・白菜煮・昆布巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・かぼちゃ煮・煮豆・厚焼き卵	五目ご飯・味噌汁・煮物・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・鶏の塩から揚げ・ポテトコロッケ・みかん・黒豆・しそ巻き味噌	カレーライス・キャベツスープ・キャベツとはんぺんのサラダ・みかんとパイナップル	炊き込み鶏おこわ・手作りコロッケ・なま酢・白菜の漬物味噌汁	野菜たっぷりカレーラーメンおいなりさん・みかんの缶詰	きのこパスタ・お吸い物・おにぎり	親子丼・味噌汁・インゲンとなるとのごま和え・きゅうりの漬物	チャーハン・とろろ昆布のスープ・酢鶏・みかん
夕	ご飯・味噌汁・大根とひじきと助子の和え煮・豚肉とごぼうの炒め物・煮豆	親子丼・味噌汁・大根の梅肉和え	ご飯・鮭シチュー・ハンバーグとインゲンのソテー・ポテトサラダ・あんず甘漬	五目ご飯・味噌汁・海老チリポテトサラダ・大根のおぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・マカロニサラダ・白菜のお浸し	ハンバーグカレーライス・中華スープ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・春雨の中華風炒め物・鶏肉団子とブロッコリー・柿
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・焼宗八かれい・大根おろし・小松菜と天かまの炒め物・煮豆・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・ふきと天ぷらの煮物・ポテトサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・たくあん・煮豆・里芋煮	ご飯・味噌汁・納豆・シーチキンサラダ・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・うま煮・ポテトサラダ・焼き魚・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・ウインナーエッグ・たくあん	ご飯・味噌汁・焼赤魚・小松菜の胡麻和え・揚げとしらたきと昆布の炒めもの
昼	ラーメン(外食)	いなり寿司・天ぷらそば・みかん・桃	カレーライス・にら玉スープ・マカロニサラダ・甘夏缶	おにぎり・豚汁・たくあん・コロッケ	ミートスパゲティ・玉子スープ・うずらと水菜のサラダ・はっさく	オムライスカレー・コールスローサラダ・りんご・きのこことわかめのスープ	カレーラーメン・おにぎり・南瓜甘煮・煮りんご
夕	ご飯・大根のスープ・たらのフライ(タルタルソース添え)キャベツと人参のサラダ・青きゅうり漬	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・漬物・きんぴら	ご飯・しゅうゆ鍋・黄桃	生ちらし寿司・御吸い物・酢鶏	きのこご飯・味噌汁・ほうれん草のごま和え・りんご	ご飯・海老スープ・ナムル・エビチリ・麻婆豆腐・ポテトサラダ	カツ丼・味噌汁・たくあん・みかん・白桃