

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・焼魚・大根の煮物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・エビ、カニシウマイ・胡瓜の漬物・八朔	ご飯・味噌汁・ベーコンスクランブルエッグ・茄子の煮浸し・ウィンナー	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・天カマ焼	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・たくあん・紫蘇味噌・挽肉、じゃが煮	ご飯・味噌汁・炒め納豆・煮め・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・胡瓜とワカメの酢の物・かぼちゃの煮物
昼	あんかけ焼きそば・かぼちゃ団子・フルーチェ	五目豚丼・味噌汁・ヨーグルト、八朔和え	ナポリタン・コンソメスープ・りんご	親子丼・親子そば・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜とハムのサラダ・水菜のスープ	ご飯・味噌汁・鶏の甘辛揚げキャベツのカレー・マリネ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ヒレカツ(玉葱添え)・大根の煮物・黄桃	おにぎり・そば・そめめん・マカロニサラダ・たくあん・柿
夕	天丼(エビ、ピーマン、カニカマ、茄子)・御吸い物・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・里芋、天カマの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・手羽大根煮・たくあん	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・天カマとキャベツの炒め物・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・レタスとハムの中華サラダ・和風おろしハンバーグ	カレーライス・コンソメスープ・ほうれん草のツナ和え・洋梨、みかん	ご飯・鶏汁・茄子の浅付け・カスベ煮・もやしの味噌和え
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・茄子、ピーマン味噌炒め・ほうれん草のコンバターソーテー・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・ハムと舞茸の炒め物・おふくろ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・紫蘇巻き・鶏ピタカ・サンマ焼魚	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼焼豚・たきあん・柿	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・ウィンナー焼き・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・シューマイ、白菜の中華煮・煮豆・味噌大根・にしん漬け	炊き込みご飯・すり身汁・中華クラゲと胡瓜のサラダ・煮物・煮豆
昼	醤油とんこつ鍋・ご飯・柿	ミートパゲッティ・野菜の玉子とじ・ワカメスープ・八朔	キノコうどん・アスパラサラダ・おにぎり・漬物	カツ重・味噌汁・みかん	稲荷寿司・そば・天ぷら	ご飯・中華スープ・肉野菜炒め・きんぴらごぼう・柿	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草のサラダ・八朔
夕	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・竹の子と白滝の煮物・大根の漬物	ご飯・シチュー・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え	鮭のちらし寿司・御吸い物・みかん	ご飯・味噌汁・チャーシュー・セロリとハムのサラダ・りんご	牛丼・味噌汁・竹の子とふきの煮物・漬物	オムライスデミソース掛け・クラゲとセロリのサラダ・ワカメとベーコンのスープ	ご飯・鶏団子汁・ジンギスカン・もずく酢
15	16	17	18	19	20	21	
朝	舞茸ご飯・味噌汁・鯖焼魚・スクランブルエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・ほうれん草の、ベーコン炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・もずく酢・竹の子煮・焼魚	ご飯・味噌汁・ササミ、ピーマン醤油マヨ炒め・かぼちゃの煮物・くるみじゃこ	トロ沢井・御吸い物・なめ茸とろろ・かぶの煮物・かぼちゃ団子	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ほうれん草のお浸し・茄子の煮浸し	ご飯・味噌汁・ミートパネ・肉じゃが・ウィンナー入りスクランブルエッグ
昼	ラーメン・餃子・花豆	ミートパゲッティ・フルーツヨーグルト・スナッPEndウとレタスのサラダ	ナポリタン・レタスとハムのサラダ・柿	カツ丼・味噌汁・茄子の浅漬け	カレーライス・コンソメスープ・みかん、パイ	ご飯・味噌汁・水菜のスープ・ささみと天ぷらと野菜のあんかけ添え・大根と人参の煮物・みかん	焼きそば・おにぎり・ニラ玉スープ・昆布巻き・八朔
夕	マグロ、サーモンの漬井・大根、天カマの煮物・御吸い物みかん	ご飯・味噌汁・コロケ・白菜と豚肉のはさみ蒸し	鶏鍋・ご飯・グラタン	ご飯・味噌汁・豚の角煮・煮玉子・ささぎの胡麻和え・シーチキンとちくわのマヨ和え	ご飯・味噌汁・鯖の南蛮漬けふきと天カマの煮物・胡瓜の漬物	豚丼・味噌汁・小松菜のゴマ和え・柿	ご飯・味噌汁・大根のサラダ・キャベツと豚肉の胡麻味噌炒め・フルーチェ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜煮・漬物・納豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草、ブナビー、ベーコンの炒め物おふくろ煮・たくあん	ご飯・味噌汁・豚肉、白菜の酒蒸し・茄子の浅漬け・煮豆もやし、おかか和え	ご飯・味噌汁・シューマイ・サバの煮つけ・煮豆・漬物・ほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の煮物・胡瓜の漬物・カニカマ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼ソーセージとピーマンの炒め物・卵焼き	炊き込み五目御飯・味噌汁・しそ味噌・紅じゃこ・ウィンナー
昼	お寿司・すまし汁・漬物・茶碗蒸し	ミートパゲッティ・野菜、ベーコンのスープ・白菜のお浸し・バナナヨーグルト	海老天そば・南瓜煮	きのこうどん・ブロッコリーのサラダ・キウイとバナナのゼリー和え	カレーライス・卵スープ・白菜と紫蘇のお浸し・みかん	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げポテトサラダ・みかん	親子丼・味噌汁・南瓜ぜんざい・もやしとニラの中華玉子とじ
夕	キノコそば・茶碗蒸し・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚ほうれん草の胡麻和え・天カマ、キャベツ炒め・みかん	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ふきと天カマの煮物・漬物	ご飯・水餃子スープ・塩サバ焼き・ほうれん草の胡麻和え・サツマイモのサラダ	ご飯・石狩鍋・ロールキャベツ・煮豆・焼き茄子	中華丼・味噌汁・玉子サラダ・柿、キウイ	ご飯・味噌汁・ほうれん草サラダ・ホッケ焼魚
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜煮・白菜蒸し・茄子焼き	ご飯・味噌汁・煮豆・天カマ、きのこ炒め・ちくわ、チャーシュー炒め					
昼	カレーライス・ポトフ・ハムサラダ	牛丼・水餃子・小松菜の胡麻和え・芋饅頭・みかんヨーグルト					
夕	ご飯・味噌汁・サバ焼き魚・胡瓜の浅漬け・茄子、ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・胡瓜の梅肉和え・うま煮					