

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・煮〆・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・そーめん・マカロニサラダ・たくあん・柿 |
| 夕 | 天井(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、おなか和え | 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 | | | | | |