

グループホームアウル 11月 献立表
アウルII

	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・牛乳・紅鮭・茄子焼・だし巻き玉子・煮豆かぼちゃニンニク炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・ほうれん草のなめ苺和え・目玉焼き・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・サンマ焼魚・カニカマ・煮豆・茄子焼	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃ煮・目玉焼き・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き玉子・きのこベーコン炒め・ホッケ焼魚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・鮭・紫蘇味噌・みかん・玉子焼き・ちくわの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子・ピーマンのピリ辛炒め・ささぎ豆と芋の煮物・野菜入り玉子焼き・ホッケ焼魚・柿
昼	煮込鍋ラーメン・かぼちゃの甘煮・おにぎり・ほうれん草・オリーブオイル掛け	ご飯・味噌汁・カスベの唐揚げ・ポテトサラダ・ささげの胡麻和え・胡瓜の漬物	漬けマグロにぎり寿司・玉子・トビッコ寿司・いなり・うま煮・かぼちゃ金時・生酢	そば・おにぎり・かぼちゃの煮物・ほうれん草・人参・椎茸	カレーライス・玉子スープ・レンコンのきんぴら・マカロニサラダ	ご飯・かぼちゃの甘煮・胡瓜とわかめの酢の物・大根の肉味噌かけ	うどん汁・おいなりさん・豚冷しゃぶ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根と天カマ煮・野菜炒め	エビ丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・揚げ芋	ご飯・照焼きチキン・味噌汁・胡瓜とツナの酢の物・ほっけ焼魚・天カマと茄子の味噌煮	ご飯・味噌汁・カスベの唐揚げ・子とえ・餃子・小松菜のお浸し	三色丼・味噌汁・生酢・煮豆白菜のお浸し・柿	タラ鍋・おにぎり・柿	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ささげと天カマの煮物・コーンの炒め物・ほうれん草のナムル
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・さんまの蒲焼・紫蘇味噌・煮豆・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・天カマと竹の子の煮物・目玉焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・サンマの蒲焼・えのきとベーコンの塩・胡椒炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ジュース・オムレツ・ウィンナー・紅鮭焼魚・さんま・芋煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ・ほうれん草のお浸し・カニカマ・玉子焼き・茄子と油あげの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ピーマンとハムの炒め物・ホッケ焼魚・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭焼魚・チキンナゲット・かぼちゃ煮
昼	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・鯖焼魚・ほうれん草のお浸し・きのこベーコンの炒め物	三色丼・味噌汁・白菜と椎茸の和え物・煮物	親子丼・味噌汁・揚げ芋・グリーンアスパラ・白菜の甘酢漬	カツ重・中華スープ	ご飯・豚汁・もやしと胡瓜の酢の物・餃子	おにぎり・ナポリタン・肉団子スープ・ほうれん草とベーコンのオリーブかけサラダ・ポテトサラダ	牛丼・豚汁・ポパイサラダ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・エビチリ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ニラの玉子とじ・じゃが芋と天カマの煮物	天丼(エビ・ナス・ピーマン・かき揚げ)・御吸い物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・刺身・ポテトサラダ・トマト・レタス・胡瓜	生姜ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・スイートポテト・白菜のなめ苺和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・豚肉と白菜の酒蒸し・フキと大根の煮物	ご飯・味噌汁・サンマの煮漬け・中華あんかけ・煮豆・漬物・大根おろし・人参
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・目玉焼き・納豆・野菜の天ぷら・セロリの漬物・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・鯖の味噌煮・目玉焼き・えのきとベーコン炒め・茄子と天カマの味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・かぼちゃの煮物・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・時鮭焼魚・ウィンナー・かぶと里芋・天カマ煮・玉子焼き・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・かぼちゃ団子・キャベツと天カマの煮物・ソーセージの玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩焼き・かぼちゃ煮・佃煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・漬物・天カマの生姜焼き・キャベツ・ちくわ・キノコ・炒め・カニカマ・昆布の佃煮鮭焼き魚
昼	キーマカレー・野菜スープ・ポテトサラダ・ワカメとキノコの酢の物・柿	野菜塩ラーメン・お稲荷さん・かぼちゃのそぼろ煮・ささげの胡麻和え	天ぷらうどん・鮭おにぎり・黒豆・レタス・ポテトサラダ・ゆで卵	焼そば・おにぎり・水餃子・野菜スープ・大根とワカメの酢の物・黄桃	ご飯・味噌汁・じゃが芋と人参の煮物・さつま芋の巾着	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・ホッケ焼き魚・豚肉の生姜焼き・柿	栗チラシ寿司・豚汁・サンマ甘露煮・かぼちゃ巾着・柿
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・子とえ・照焼きチキン・キャベツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・サンマ焼魚・きのこベーコンの胡椒炒め	カレーライス・筑前煮・ポテトサラダ・みかん	エビ丼・味噌汁・かぼちゃ・ソーセージの天ぷら・ほうれん草のツナ和え	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・刺身(えび、マグロ)・揚げと小松菜の煮浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・漬物・卵焼き・明太子・スパゲッティ・昆布の佃煮	三食ライス・味噌汁・じゃがいもと玉ねぎと人参の炒め煮・芋団子と白菜の鶏がら煮・きゅうりの浅着け
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・鮭焼魚・ウィンナー・昆布巻き・八朔	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・とろろ芋・漬物・煮豆しそわかめ・じゃが芋とひき肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・昆布巻き・ほうれん草とベーコンの炒め物・サバ焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・しゅうまい・ホッケ焼魚・納豆・天カマとふきの煮物・卵焼き・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・メバルの西京焼き・ソーセージの卵とじ・キャベツの煮物・ほうれん草とトビッコの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマのかば焼き・オムレツ・筑前煮・茄子焼き・柿	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・小松菜とベーコン炒め・カボチャ煮・ウィンナー
昼	生寿司・お吸い物・漬物・茶碗蒸し	海老丼・味噌汁・山芋お好み焼き風・スイートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ナムル・小吹芋	ご飯・味噌汁・かぼちゃと肉の煮物・芋サラダ・赤魚の西京焼き(白菜添え)	ご飯・味噌汁・めぬき焼き魚・ほうれん草和え・キウイフルーツ	海老天丼・ほうれん草・白菜のお浸し・トマト・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・味噌煮物・サバのおろし添え・長芋の酢の物
夕	ご飯・ソーメン汁・かぼちゃの煮物・漬物・茄子とひき肉の炒め物・柿	タラ鍋・おなかおむすび・漬物	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ブロッコリー・人参・サラダ・もやし炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・玉ねぎの卵とじ・厚揚げの煮物・ホイコーロー・宗八焼魚	イカ飯・豚汁・南瓜煮・茄子のピリ辛炒め・柿	おにぎり・うどん・キャベツのあんかけ炒め・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・もやしのナムル・揚げ芋
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・ほうれん草の炒め物・天カマ・茄子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・煮豆・鮭・漬物・しそ味噌・ほうれん草・ベーコン炒め					
昼	親子丼・味噌汁・切干大根の煮物・もやしとわかめの酢の物・バナナ・みかん	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・ほうれん草とベーコンのソテー・ポテトサラダ・黄桃					
夕	カレーライス・ほうれん草のお浸し・カニカマ・煮豆・豆腐・シイタケの煮物	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・茄子とピーマンの味噌炒め・きゅうりの酢の物・ホッケ焼魚					