

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	
朝			ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 蒟の煮物・舞茸とピーマン炒め物・白桃	ご飯・味噌汁・牛乳・スウ イトポテトサラダ・ソー セージの玉子とじ・ホッケ 焼魚・天カマ	ご飯・味噌汁・牛乳・ゆり 根・天カマ煮、ホッケ焼 き・だし巻き卵・梅・ハム 巻きサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミート ボール・紫蘇味噌・玉ね ぎと天カマの炒め物・ウイ ンナー・漬物	ご飯・味噌汁・豆腐ハン バーグのあんかけ・大根 の煮物・ほうれん草と ベーコン炒め	
昼			ご飯・鶏南蛮・味噌汁・冷 奴・煮豆紫蘇の実混ぜ・ 小松菜のお浸し	野菜ラーメン・おにぎり・ ハムカツ・エビときのこの 玉子とじ煮・パイナップル	オムライス・エビチリ・ポテ トサラダ・中華スープ・フ ルーツミックス	ご飯・味噌汁・ロールキャ ベツ・ワカメの酢の物・さ つま芋の天ぷら	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・ 胡瓜の酢の物・さつま芋 の煮物・バナナ	
夕			サンマ丼・味噌汁・人参と 天カマの炒め物・キャベ ツと肉の炒め物	エビ丼・味噌汁・南瓜団 子・茄子とピーマンの味 噌炒め	チラシ寿司・味噌汁・ユリ 根、きのこ、カニカマの天 ぷら・ほうれん草のえのき 和え	カツ丼・味噌汁・白菜のお かか和え・金時豆煮	ご飯・味噌汁・すき焼き風 鍋餃子・たくあん	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・ スクランブルエッグ・大根 の煮物・煮豆・ほうれん草 和え	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き 魚・スクランブルエッグ・ 茄子、ピーマンの炒め物・ ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・ポテトサラダ・ブロッ コリー・昆布巻き・大根、 人参、ちくわの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉 の竜田焼・玉子焼き・紫 蘇味噌南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅 鮭・ふき、天カマ煮・だし 巻き卵・ウィンナー・舞茸 の炒め物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ ほうれん草の玉子とじ・煮 豆	ご飯・味噌汁・牛乳・だし 巻き卵・ニラの卵とじ・大 根、人参、はんぺんの煮 物	
昼	生寿司・雑煮・おしるこ・ 漬物	ご飯・豚汁・天ぷら・柿	キーマカレー・ニラ玉スー プ・春雨サラダ・煮豆・フ ルーツゼリー	天ぷらうどん・お稲荷さ ん・たくあん・南瓜サラダ・ みかん	カレーライス・スープ・コー ルスローサラダ・フルーツ ポンチ	ガーリック炒飯・白菜生姜 春雨スープ・マカロニサラ ダ・豚肉の生姜焼き・ニラ の卵とじ煮	塩もやしラーメン・おにぎ り・ポテトサラダ・春巻き・ 柿	
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・さ つま芋サラダ・天カマ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ すじこ・ほうれん草のお浸 し・大根おろし・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケ・玉子とほうれん草 の炒め物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・南瓜煮・キャベツ炒 め・ほうれん草の胡麻和 え	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ 玉子豆腐・ほうれん草の なめ茸和え・佃煮	ご飯・豚汁・オムレツ・トマ ト・タラフライ(タルタルソ ス付き)・芋ふかし煮	ご飯・味噌汁・さんまおろ し煮・入り豆腐・天カマと 白菜の煮物	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・チーズ入りスクラ ンブルエッグ・茄子の味 噌炒め・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・ほうれん草の炒め 物・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼 き魚・紫蘇味噌・梅干し・ カニカマ・目玉焼き・ユリ 根の甘煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼 魚・ウィンナー入りスクラ ンブルエッグ・大根とちく わの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・芋、 天カマの煮物・目玉焼き・ ソーセージ、ウィンナー・ サンマ焼き	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ だし巻き卵・胡瓜の酢の 物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅サ ケ焼き魚・玉子焼き・カニ クリームコロケ・ハムと ピーマンの炒め物・煮豆	
昼	ご飯・舞茸スープ・餃子・ 芋もち・ほうれん草とオ ホーツクのナムル・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・ほうれん草の炒め物・ 桃缶、みかん缶	カレーライス・マカロニサ ラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・大根、天カ マ煮・エビフライ・ポテトサ ラダ	鶏天丼・味噌汁・肉じゃ が・もやしのナムル・チョコ バナナ	ご飯・味噌汁・スコッチ エッグ春雨サラダ・さつま 芋・煮豆・みかん	天ぷらそば・稲荷寿司・フ ルーツポンチ	
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・切 干大根サラダ・スパゲッ ティ・みかん	エビ天丼・冷や麦・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・八宝 菜・たくあん・ほうれん草 のお浸し・柿	タラ鍋・おにぎり・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ほうれん草の白和え・み かん缶	マグロ漬丼・味噌汁・厚揚 げとキャベツの甘味噌炒 め・ほうれん草と玉子の 炒め物	ご飯・味噌鍋・小松菜の 和え物・たくあん・煮豆	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ ベーコン入りスクランブル エッグ・大根の煮物・白菜 のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッ ケ焼魚・ハムポテト・玉葱 天カマ炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ハムポテ ト・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・さん まの缶詰・目玉焼き・キャ ベツ天カマの煮物・カニカ マ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・大 根、人参、厚揚げ煮・サラ ダ入り玉子焼き・鯖塩焼 き・茄子焼き・八朔	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・鶏つくね・ふきと天 カマの煮物・もやしのあん かけ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニ ハンバーグ・目玉焼き・ ソーセージ炒め・ほうれん 草	
昼	うな丼・かきたま汁・南瓜 煮・ほうれん草のマヨ和 え・みかん缶	外食/回転寿司	ご飯・味噌汁・カスベと鶏 肉の塩唐揚げ・肉じゃが・ 白菜の梅肉和え	キーマカレー・ニラ玉スー プ・ポテトサラダ・もやしと オホーツク、胡瓜のナム ル・いちごフルーチェ	天井(椎茸、ピーマン、カ ニカマ、お肉)・味噌汁・大 根サラダ・麻婆豆腐	醤油ラーメン・親子丼・ポ テトサラダ・ほうれん草の なめ茸和え・みかん	カレーライス・コロケ・白 菜、大根、人参のポン酢 かけ	
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・ さつま芋のサラダ・キャベ ツの味噌炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・タラの野菜 あんかけ・南瓜団子・煮 豆	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・煮豆・大根、鶏肉、シ イタケの煮物・玉子焼き	混ぜご飯・煮豆・味噌汁・ サラダ・鮭ホイル焼き	さんま蒲焼丼・味噌汁・人 参の炒め物・ラーメンサラ ダ	ご飯・味噌汁・エビチリ・ 芋もち・餃子・煮豆	海鮮丼・お吸い物・南瓜 煮	
	27	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・茄 子、ピーマン炒め・ウイ ンナー・玉子焼き・ホッケ焼 魚・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・ク リームコロケ・ふきと厚 揚げの煮物・玉子焼き・ 納豆・ほうれん草のお浸 し	ご飯・味噌汁・牛乳・ハム カツ・ポテトサラダ・エビチ リ・玉子焼き・ソーセージ 炒め・メンチカツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 玉子焼き・サンマ蒲焼き				
昼	えびとじ丼・ポテトサラダ・ 味噌汁・りんご、みかん	鮭ちらし・味噌汁・鶏団子 と大根の煮物・ペンネミ ートソース・ソーセージの卵 とじ	カレーライス・胡瓜とカニ の和え物・みかん缶	エビと野菜のかき揚げう どんお稲荷さん・もやしと 胡瓜のナムル・桃ゼリー				
夕	ご飯・味噌汁・春雨サラ ダ・サバ焼き魚・昆布佃 煮・キャベツと天カマの炒 め物	ご飯・味噌汁・タラのフライ ・南瓜団子・麻婆豆腐・ 果物	炒飯・揚げ芋・餃子・味噌 汁ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・宗八焼 き魚・エビチリ・ホイコー ロー・天カマと芋の煮物				