

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・茄子オイスター炒め・目玉焼き・ふき、油揚げ煮・サラダ・梨	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウィンナー・マカロニサラダ・蒟の煮物	ご飯・スープ・鮭焼き魚・ほうれん草のなめ苺和え・南瓜煮・ウィンナー	ご飯・味噌汁・里芋とインゲンの煮物・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・ブロッコリー・カニカマ
昼				ご飯・味噌汁・豚肉の焼き肉風・きのこの野菜炒め・ツナサラダ・南瓜煮・梨	ご飯・きのことうどんスープ・ピーマンともやし炒め・胡瓜、ほうれん草の胡麻和え・煮豆	炊き込みご飯・ラーメン・はんぺんのフライ・漬物・ゼリー	ご飯・味噌汁・白菜のクリームチャウダー・大根、挽肉のあんかけ・春雨サラダ
夕				五色丼・味噌汁・ブロッコリーのカニカマ和え・煮豆・たくあん	お稲荷さん・そうめん・クリームコロッケ・ほうれん草の白和え	カレーライス・玉子スープ・ポテトサラダ・ほうれん草のベーコンバター炒め・フルーツポンチ	ラーメン・餃子・たくあん・煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	鶏釜飯・味噌汁・目玉焼き・大根の煮物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ひじき煮・トマトの砂糖漬け・漬物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・みかんサラダ・キャベツ、天カマ炒め・里芋煮・芋団子	おじや・味噌汁・鯖焼き・蒟の煮物・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・かまぼこの甘辛煮・茄子の揚げだし・ほうれん草のなめ苺和え	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・スクランブルエッグ・ミートボールほうれん草の胡麻和え・焼き魚	ご飯・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・さつまいもサラダ・玉子焼き・しば漬け・煮豆
昼	お寿司・稲荷寿司・お雑煮・オードブル・白玉あんこ	お好み焼き・野菜スープ・梨	ご飯・味噌汁・チキンチーズカツ・もやしとほうれん草のなめ苺和え・白菜と挽肉のあんかけ	ご飯・納豆汁・むね肉のバーグ・ほうれん草の胡麻和え・芋サラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・大根の煮物・豚肉の里芋板炒め	おにぎり・ミートスパゲッティ・白菜のお浸し・カニクリームコロッケ	ご飯・シチュー・肉団子の野菜あんかけ・ポテトサラダ・鯖焼き魚・フルーツ
夕	ご飯・お雑煮・コロッケ・ポテトサラダ・ほうれん草のおかか和え・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・タラフライタルタルソース・味噌おでん・肉じゃが・ポテトサラダ・トマト	茄子カレー・野菜・ウィンナー・唐揚げ・昆布和え・春雨スープ	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・白菜とほうれん草の胡麻和え・肉じゃが・フルーツ	親子丼・味噌汁・ほうれん草とちくわの胡麻和え・ミートボールの野菜あんかけ	ご飯・豚汁・たら甘酢あんかけ・南瓜の甘煮・白菜の胡麻和え・たらこ・柿	えびとじ・味噌汁・南瓜の煮物・煮豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・エノキスープ・肉じゃが・ポテトサラダ・小松菜の卵とじ	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・サンマ蒲焼き・赤ウィンナー・スクランブルエッグ・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ウィンナーと小松菜炒め・芋と天カマ煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・ベーコンキャベツのお浸し・シュウマイ	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・茄子炒め・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・煮豆・筑前煮・だし巻き卵・ポテトサラダ・ウィンナー・ベーコン巻き	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・ハムカツ・ちくわと白菜のお浸し・入り玉子
昼	ハンバーグカレー・ブロッコリー・スープ・蒟と天ぶらの煮物	ご飯・味噌汁・きのこ入り鶏肉バーグのあんかけ・白菜、ほうれん草のなめ苺和え・ウィンナー	ソーメン汁・握りずし	ご飯・玉子スープ・すり身汁ポテトサラダ・野菜チーズ焼き・フルーツ	ご飯・カレー・ハムサラダ・メンチカツ・春雨スープ	ご飯・白菜スープ・ハンバーグ・胡瓜とみかんの漬物・きのこソーセージ和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根と団子の煮物・煮豆・フルーツ
夕	三食丼・味噌汁・南瓜の煮物・白菜のあんかけ・フルーツポンチ	炊き込みご飯・味噌汁・ジーンズカン・白菜の梅和え・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・揚げ茄子のお浸風	ご飯・豚汁・タラの甘酢あんかけ・インゲンの炒め煮	ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼き・茄子、ピーマン味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・漬物柿	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き・肉じゃが・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草の白和え・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・豆腐とインゲンの卵とじ海老のフリッター・ウィンナー	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・キャベツと天カマの煮物・ミートボールブロッコリー、カニカマ	鶏釜飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋、大根の煮物・小松菜の和え物	ご飯・味噌汁・筑前煮・紅鮭焼き魚・チキン柔らか煮・シュウマイ・目玉焼き・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・炒り卵・焼き魚・野菜とベーコン炒め・コロッケ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草とウィンナー炒め・大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・芋団子・人参、大根の生酢煮豆・里芋の煮物
昼	お好み焼き・焼きそば・お吸い物・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜と豚肉炒め・茄子ときのこのチーズ焼き・ほうれん草のなめ苺和え・さつま芋サラダ	ご飯・うどんスープ・さつま芋コロッケ・キャベツとツナの炒め物・みかん	ご飯・味噌汁・餃子・エビとじ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・えびとたら・天ぶら・大根の煮物・ゆず生酢・ゼリー	ご飯・うどん・長いも挽肉煮ポテトサラダ・玉子フライ・小松菜と塩昆布和え	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き・じゃが芋ピザ風・もやし、天ぶら炒め・フルーツ
夕	ご飯・シチュー・ポテトサラダ・さんまの煮物・茄子と鶏ひき肉の醤油炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌鍋・たくあん・生酢・フルーツゼリー和え	キーマカレー・味噌汁・すき焼き風豆腐煮・生酢・柿・茄子オイスター炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子の味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・白桃	ご飯・シチュー・ラーメン・サラダ・大根の粕漬け・煮豆・フルーツ	カレーライス・クリームコロッケ・餃子スープ・ほうれん草とベーコンの塩胡椒炒め・フルーツポンチ	生チラシ・お吸い物・南瓜の煮物・柿
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・蒟の煮物・エビのフリッター・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・炒り卵・真鱈の焼き魚・クリームコロッケ・白菜とハムのマヨネーズ炒め・漬物	はらこ飯・味噌汁・ニラのサラダ・大根と里芋の煮物	ご飯・味噌汁・サンマ味噌煮・スクランブルエッグ・ソーセージの塩胡椒炒め・ホワイトアスパラ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・チーズ焼き・スクランブルエッグ・鮭の焼き魚・たくあん・えのきとハムのバター醤油炒め		
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・芋もち・大根の煮物・きんぴら	ご飯・玉子スープ・大根の煮物・むね肉のつくね・サラダ	ご飯・味噌汁・肉のオイスター炒め・じゃが芋のチーズ焼き・南瓜の煮物・フルーツ	ご飯・うどん・鶏肉バーグ・いんげんの胡麻和え・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・エビの味噌汁・肉団子酢豚・小松菜・ベーコン和え・エビのブロッコリー和え・フルーツ		
夕	チャーシュー丼・味噌汁・南瓜の煮物・煮豆・白桃	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・肉団子・生酢・たくあん	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・カニクリームコロッケ・鶏肉の照り焼き・みかん	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・すき焼き・ツナと胡瓜のサラダ	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・ブロッコリー、ポテトフライ・煮豆		