

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 |
| 朝 | | | | ご飯・味噌汁・牛乳・だし 巻き卵・豚肉炒め・チーズ ササミ・ほっけ焼き魚 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・さわらの粕漬け焼 き・鶏つくね・ハムとほう れん草のガーリック炒め・ 煮豆 | ご飯・味噌汁・牛乳・ハン バーグ・玉子焼き・ほうれ ん草のお浸し・茄子の味 噌炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・オムレツ・茄子・ ピーマンの味噌炒め・里 芋・漬物・ウィンナー |
| 昼 | | | | ご飯・シチュー・ハンバー グ・野菜サラダ | 炒飯・煮込みうどん・白菜 のお浸し・鶏の唐揚げ・野 菜サラダ | 鯖寿司・豚汁・ポテトサラ ダ・小松菜のシーチキン 和え | 鶏天丼・味噌汁・コーンパ ター・ラーメンサラダ |
| 夕 | | | | 鮭チラシ・味噌汁・白菜の おほかね和え・もやしのお 好み焼き風 | ご飯・味噌汁・カツ・玉葱・ ちくわの炒め物・小松菜 のベーコン炒め | タラ鍋・煮豆・漬物・ご飯・ 柿 | カレーライス・いんげんの 胡麻和え・ちくわのガー リック炒め・フルーツ |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・ウィンナー・小松菜 炒め・コロッケ・サンマ蒲 焼き | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・豚肉炒め・エビチリ・ ほっけ焼き魚 | ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼き魚・あげ芋・ポテ トサラダ・スクランブルエッ グ・トマト | ご飯・味噌汁・牛乳・ ジャーマンポテト・ソー セージの揚げ物・茄子・ ピーマン炒め・ひじき煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉 の生姜焼き・鯖焼き魚・だ し巻き卵・たらこ | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・ポテトサラダ・野菜 炒め・佃煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・鮭のちゃんちゃん焼 き・鶏つくね・南瓜の煮 物・スウィートポテトサラ ダ |
| 昼 | お寿司・雑煮汁・三色団 子・漬物 | かき揚げうどん・チャーハ ン・餃子・漬物・フルーツ | ご飯・味噌汁・ロールキャ ベツ天カマとインゲンの 煮物・生酢・チーズフラ イ・ピーマンの味噌炒め | ご飯・天ぷら・ソーメン汁・ お好み焼き・ほうれん草 のなめ茸和え・フルーツ | 炒飯・ラーメン・ハムフラ イ・タラフライ・野菜サラダ | ご飯・味噌汁・揚げ出し野 菜筑前煮・フルーツ | ハンバーグミートソース・ スパゲティ・ポトフ・プロ コッリー・トマト |
| 夕 | ご飯・味噌汁・蕎麦と天カマ 煮・メンチカツ・ポテトサラ ダ | ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケ・もやしのお浸し・ 天カマとキャベツの炒め 物 | チラシ寿司・味噌汁・お好 み焼き・天カマの炒め物 | ご飯・味噌汁・餃子・蕎 麦厚揚げ炒め煮・肉じゃが | ご飯・味噌汁・唐揚げ・ほ うれん草の胡麻和え・麻 婆豆腐 | 生姜ご飯・豚汁・キャベツ シュウマイ・白菜のトロト ロ煮・玉葱の卵とじ | ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケ小松菜のハム炒 め・柿 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・焼き 魚・ソーセージ炒め・ポテ トサラダ・玉葱天カマ味噌 炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・ベー コンポテト・鯖焼き魚・だし 巻き卵・茄子の味噌炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭の 味噌焼き・玉子焼き・芋と 天カマの生姜味噌煮・ホ ウレン草ツナ和え・トマト | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・ソーセージ炒め・ほう れん草なめ茸和え・ミート ボール茄子味噌炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・焼き 魚・トマト・玉葱の天カマ 煮・玉子焼き・胡瓜カニカ マ和え | ご飯・味噌汁・牛乳・だし 巻き卵・生姜焼き・鯖焼き 魚・ポテトサラダ・シュウ マイ | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・豚肉の小松菜炒 め・シュウマイ・鮭フレー ク・ちくわガーリック炒め |
| 昼 | 炒飯・味噌汁・海老天・野 菜サラダ・ほうれん草の なめ茸和え | 稲荷寿司・味噌汁・ラーメ ンサラダ・南瓜のいとこ 煮・チキンフライ | ご飯・味噌汁・チャー シュー・入り豆腐・おでん・ ウィンナーのチーズ焼き | 海老丼・味噌汁・ラーメ ンサラダ・南瓜のいとこ煮・ フルーツ | ラーメン・稲荷寿司・里芋 の煮物・さつま芋のあん かけ・フルーツ | オムライス・味噌汁・春雨 サラダ・天カマと大根の煮 物 | ご飯・味噌汁・天ぷら・ ラーメンサラダ・フルーツ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ハンバー グ・ほうれん草とベーコン 炒め・南瓜コロッケ | ご飯・味噌汁・タラのホイ ル焼き・キャベツのカニカ マあんかけ・プロコッリー サラダ | 三食丼・味噌汁・ポテトサ ラダ・メンチカツ | チラシ寿司・味噌汁・茄子 の炒め物・玉葱のサラダ | ご飯・味噌汁・ハンバー グ・蕎麦と天カマの油炒め・ カスベのから揚げ・春雨 サラダ | カレーライス・インゲンの 胡麻和え・玉子豆腐・ スープ・フルーツ | ご飯・シチュー・もやしの お好み焼き風・炒り豆腐 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ちー ずいりスクランブルエッ グ・鶏つくね・ほうれん草 の胡麻和え・もやしのサラ ダ・子とえ・バナナ | ご飯・味噌汁・牛乳・だし 巻き卵・肉野菜炒め・マス 焼き魚・佃煮・茄子味噌 炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・豆腐 のすき焼き風・胡瓜とカニ カマ和え・玉葱の炒め物・ オムレツ | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼き・ほっけ焼き魚・里芋 の煮物・アメリカンドッグ・ ほうれん草の胡麻和え | ご飯・味噌汁・牛乳・つく ね・ポテトサラダ・サバ味 噌煮・肉巻きポテト・玉子 焼き | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼 き魚・茄子の肉味噌炒 め・うずら肉団子 | ご飯・味噌汁・牛乳・和風 スクランブルエッグ・鶏肉 の竜田焼・芋団子・紅鮭 焼き魚 |
| 昼 | 三食丼・味噌汁・チキンカ ツ・野菜サラダ・フルーツ | おはぎ・豚汁・胡瓜・柿酢 の物・味噌おでん・漬物 | ご飯・味噌汁・タラのフラ イ・さつま芋のあんかけ・ 野菜サラダ・湯豆腐 | エビフライ丼・味噌汁・芋 団子餃子・大根生酢 | ご飯・豚汁・紅鮭焼き魚・ ほうれん草シラス和え・紫 蘇実漬け・煮豆・柿 | ご飯・味噌汁・生姜焼き・ さつま芋サラダ | おむすび・味噌汁・肉団 子のフライ・ラーメンサラ ダ・大根生酢 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・蕎麦と天カマ 油炒め・餃子・めめき焼き 魚 | ご飯・味噌汁・コロッケ・大 根の生酢・茄子の炒め物 | 親子丼・味噌汁・もやしと 油揚げの炒め物・生酢 | ご飯・味噌鍋・クリームコ ロケ・漬物 | ご飯・味噌汁・肉野菜炒 め・ハンバーグ・赤魚焼き 魚・漬物 | おにぎり・寄せ鍋 | 海鮮丼・味噌汁・煮豆 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・紅鮭焼き 魚・南瓜煮・ポテトサラダ・ コーンスープ・ニラ玉葱玉 子とじ・煮玉子 | 炊き込みご飯・味噌汁・カ ニクリームコロッケ・玉子 焼き・ウィンナー・サンマ 味噌焼き南瓜煮 | ご飯・味噌汁・焼き魚・ ソーセージ・エノキベーコ ン巻き玉子焼き・ミート ボール | ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼き魚・ひじき煮・ポテ トグラタン・照り焼きチキ ン | ご飯・味噌汁・牛乳・煮込 みハンバーグ・ほうれん 草のなめ茸和え・玉子焼 き・シュウマイ・さんまの 蒲焼き | | |
| 昼 | ご飯・味噌汁・チキンカ ツ・フルーツ・芋団子あん かけ | カレーライス・マカロニサ ラダ・フルーツ | 豚丼・味噌汁・いんげん の胡麻和え・ホワイトアス パラ・たくあん・ミカンゼ リー | 炒飯・味噌汁・チキンカ ツ・春雨サラダ・南瓜のい とこ煮・フルーツ | ご飯・味噌汁・春巻き・ ミートスパゲティ・蕎麦と生 揚げの煮物・セロリ醤油 漬け・みかん | | |
| 夕 | チャーシュー丼・肉じゃ が・味噌汁・漬物 | ご飯・味噌汁・コロッケ・ほ うれん草ハム炒め・みか ん | お好み焼き・塩むすび | ご飯・味噌汁・餃子・煮 豆・豆腐・里芋の甘酢あ んかけ | ご飯・味噌汁・カレイ焼き 魚・もやしのお好み焼き 風・芋団子 | | |