

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
朝					ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・和風照り焼き・ポテトサラダ・ソーセージとピーマン炒め・みかん	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・切り干し大根	ご飯・スープ・ミートボール・コーンバター・ささみのチーズ煮込み・フルーツ・もやし和え・煮豆
昼					ご飯・味噌汁・唐揚げの野菜あんかけ・大根と人参の煮物・ブロッコリーサラダ	混ぜご飯・生姜汁・胡瓜・トビッコ和え・黒豆・大根の煮物・柿	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・切昆布と天カマの煮物もやしサラダ
夕					エビとじ丼・味噌汁・煮豆・カニカマ・大根と挽肉の煮物	三食丼・味噌汁・煮豆・あんかけ野菜炒め	カレーライス・玉子スープ・玉子豆腐・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋の煮物・ゼリー
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・煮豆・ピーマン、ベーコン炒め・切り干し大根・シュウマイ・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖の味噌煮・胡瓜とカニカマサラダ・煮豆・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・漬物・紅鮭焼き魚・クリームコロッケ・黄桃	鮭ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・スクランブルエッグ・湯で茄子のカツオかけ・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・里芋の煮物・玉子焼き・茄子と挽肉炒め煮・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・南瓜コロッケ・さんまの蒲焼き・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・豚肉炒め・ポテトサラダ・シュウマイ・ピーマン、ウィンナー炒め・ホワイトアスパラ
昼	お寿司・おしるこ・漬物・雑煮	炒飯・塩ラーメン・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・漬物	焼きそば・おにぎり・インゲンの胡麻和え・エビチリ	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・生ハムとミニトマトサラダ・落の煮物	ご飯・ワカメスープ・スコッチエッグ・マカロニサラダ・バナナ、みかん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え・大根と人参の煮物
夕	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・煮豆・ピーマン、ベーコン炒め・切り干し大根・シュウマイ・南瓜コロッケ・シチュー・キャベツサラダ・みかん	豚丼・味噌汁・ニラ玉・たくあん・柿	カレーライス・キャベツとマトの和え物・スープ・フルーツ	ピラフ・味噌汁・スペイン風オムレツ・鶏肉の照り焼き煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とベーコン炒め・胡瓜とカニカマサラダ	マグロ漬け丼・味噌汁・胡瓜、カニカマ、トビッコ和え・里芋、人参の煮物	かき揚げうどん・鶏てんあんかけ・おにぎり・煮豆
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・コーンスープ・スクランブルエッグ・鮭ほぐし・挽肉と玉葱の炒め物・冷奴・煮豆	ご飯・味噌汁・さんまの甘露煮・ピーマンとソーセージの炒め物・ポテトサラダ・玉子焼き・みかん	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根と里芋の煮物・茄子炒め・ほうれん草の玉子炒め	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・茄子焼き・オムレツ・シュウマイ・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・ウィンナーのケチャップ炒め・スクランブルエッグ・黒豆・茄子焼き・くらげ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・スクランブルエッグ・ほうれん草とベーコン炒め物・天カマ・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・粗挽きステーキ・南瓜コロッケ・目玉焼き・黄桃
昼	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの醤油炒め・芋団子・大根と鯖の味噌煮	野菜塩ラーメン・お稲荷さん・南瓜の煮物・インゲンと舞茸の卵とじ	ご飯・つみれ汁・大根と人参のあんかけ・生姜焼き・パスタサラダ	カレーライス・玉子スープ・南瓜の煮物・りんご	温冷や麦・かぶとはんぺんの煮物・稲荷寿司・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・えびちり・牛ステーキ野菜あんかけ・南瓜	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・もやしのナムル・みかん
夕	カレーライス・ほうれん草のお浸し・玉子スープ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・みかん、バナナ	生チラシ寿司・味噌汁・柿	二色丼・スープ・煮豆・さつま芋サラダ・みかん	親子丼・味噌汁・大根とツナの煮物・柿	豚丼・味噌汁・切昆布と天カマの炒め物・人参しりしり	カレー・スープ・春雨サラダ・ブロッコリー
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子の煮びたし・玉子焼き・天カマとピーマン炒め	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・コロッケ、ブロッコリーの炒め物・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・スクランブルエッグ・えのき、ベーコン炒め・南瓜の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・ピーマンとソーセージの炒め物・黄桃・シュウマイ	鮭ご飯・味噌汁・大根とはんぺんの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭・里芋煮・ポテトサラダ・ゆり根の煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・粗挽きステーキ・ほうれん草のなめ茸和え・あんぼ柿・鮭・煮豆
昼	ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・ニラの卵とじ・落の煮物・バナナ、りんご	オムライス・スープ・大根の肉巻き・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツサラダ・ほうれん草としめじ炒め・みかん	かき揚げうどん・おにぎり・里芋の煮物・大根の煮物	ご飯・玉子スープ・南瓜の煮物・茄子とピーマンの醤油炒め・胡瓜とハムのサラダ・柿	カレーライス・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チキンのチーズあんかけ・胡瓜の酢の物みかん
夕	海鮮丼・ワカメと天カマの炒め物・南瓜の煮物・つみれ汁	中華丼・味噌汁・玉葱サラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・白菜のお浸し・さつま芋の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の和え物・胡瓜の奈良漬	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶサラダ・マグロ漬け・大根の煮物・スペイン風オムレツ	ご飯・スープ・チキンサラダ・酢鶏・カスベのあんかけ煮付け	海鮮丼・白菜のお浸し・味噌汁・ラーメンサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・ウィンナーとネギの炒め物・塩サバ・クリームコロッケ・ポテトサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子とウィンナーの味噌炒め・シュウマイ・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・茄子の味噌炒め・春雨サラダ	ご飯・中華スープ・スクランブルエッグ・ウィンナーのケチャップ炒め・鯖のほぐし焼き・バナナ・みかん	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鯖の味噌煮・ハンバーグ・ベーコンとホウレン草炒め・天カマとナルトの煮物	ご飯・味噌汁・ニシンのしぐれ煮・ポテトサラダ・クリームコロッケ・茄子とピーマンのオイスターソース炒め	
昼	焼きそば・おにぎり・肉じゃが・もやしサラダ・味噌汁	カレーライス・麻婆チーズ・スープ・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツと天カマの醤油炒め・ポテトサラダ・フルーツポンチ	そばろご飯・味噌汁・人参しりしり・とろろ芋	おにぎり・天ぷらうどんor天ぷらそば・大根と人参の煮物・もやしと胡瓜のレモン・サラダ	肉味噌ラーメン・南瓜の煮付け・おにぎり・もやしと胡瓜の和え物・みかん	
夕	親子丼・味噌汁・餃子・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・桃	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・大根サラダ・南瓜の煮物	ご飯・スープ・ペンネ・ほうれん草和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉のオーロラソース炒め・水餃子のあんかけ・マカロニサラダ	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツポンチ	ちゃんこ鍋・漬物・ご飯	