

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
朝						ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・肉団子の甘酢かけ・カニクリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・枝豆とひじきの豆腐・ハンバーグ・ポテトサラダ・玉子焼き
昼						お稲荷さん・鶏玉温冷や麦・揚げ出し豆腐・茄子とピーマンの味噌炒め	味噌ラーメン・おにぎり・肉じゃが・もやしのナムル
夕						ご飯・味噌汁・湯豆腐・鮭のちゃんちゃん焼き・しめじ・もやし・挽肉炒め	三食丼・味噌汁・大根の梅おかか和え・じゃが芋のキッシュ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・大根の煮物・玉葱入り玉子焼き・煮豆・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・クリームコロッケ・ジャーマンポテト・鮭マヨサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・もやしの辛味炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・大根の煮物・マカロニサラダ・南瓜煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ほっけの煮付け・ベーコンとほうれん草のガーリック炒め・胡瓜と玉葱の酢の物・プリン、バナナ、みかん	おじや・味噌汁・かぶの煮物・オムレツ・大根の漬物	ご飯・味噌汁・人参きんぴら・大学芋・煮豆・ウインナー
昼	混ぜご飯・お雑煮・漬物	醤油ラーメン・おにぎり・マカロニサラダ・柿	ご飯・スープ・鶏肉のケチャップ炒め・ふかし芋・フルーツポンチ	親子丼・大根の和え物・大学芋・味噌汁	中華丼・味噌汁・もやしとニラのナムル・鮭マヨサラダ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げトマトソース・つくね揚げと野菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え・ポテトフライ	ご飯・味噌汁・オム焼きそば・エビチリ・蒟蒻の五目煮
夕	ご飯・カレーうどん・生酢・さつま芋の挽肉の煮物	ご飯・キムチ鍋・野菜菜漬物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・白菜と人参の白和え・シューマイ	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・生酢・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ジャーマンポテト・酢の物	キーマカレー・コーンスープ胡瓜のツナ和え・フルーツポンチ	ご飯・石狩鍋・人参味噌バター炒め・ほうれん草みぞれ和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・さつま芋とベーコンのオイマヨ炒め・大根、胡瓜の梅和え	鮭としめじの炊き込みご飯・味噌汁・チキンステーキ・胡瓜、玉葱、カニカマの生酢・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ささみと胡瓜の和え物・玉子焼き・三色豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・タケノコ、蒟蒻の煮物・ほうれん草の白和え・納豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ポテトマヨサラダ・胡麻南瓜コロッケ・鶏肉、キャベツ、かぶの煮物	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・大根、蒟蒻の煮物・チーズ、ベーコン入りスクランブルエッグ・ミニポテト	ご飯・味噌汁・ボンマヨニラ玉子焼き・蒟蒻とタケノコの鯖味噌炒め・たくあんのコールスローサラダ
昼	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・キャベツと天カマ炒め・柿	ご飯・味噌汁・野菜巻きハンバーグ・大根の梅和え・フルーツポンチ	おはぎ・豚汁・めぬぎの粕焼き・生酢・白菜煮びたし	稲荷寿司・味噌汁・さつま芋天ぷら・コロッケ・焼きそば	野菜かき揚げ・玉子天丼・味噌汁・豆腐ハンバーグ・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏むね肉のおろしポン酢炒め・マカロニサラダ・温泉卵納豆・フルーチェ	ナポリタン・春雨スープ・さつま芋サラダ・フルーツゼリー和え
夕	親子丼・味噌汁・ベーコンとほうれん草のバター醤油炒め・生酢	三食丼・味噌汁・コロッケ・茄子の炒め物	ご飯・味噌汁・すき焼き・シーチキンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きんぴらごぼう・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・酢豚・マカロニサラダ・餃子	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・茄子の味噌炒め・ほうれん草みぞれ和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・鮭のフライ・大根のサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・玉子焼き・カニクリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・白身魚、コロッケ・煮豆・ポテトサラダ・キャベツと天カマの煮物・ウインナー入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・入り豆腐・茄子の揚げ浸し	ご飯・キャベツのスープ・天カマと人参の炒め物・エビシューマイ・挽肉入り玉子焼き・ハンバーグ・梅干し	おじや・味噌汁・里芋の煮物・ブロッコリーとベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・ハムエッグ・焼きウインナー・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮春雨サラダ・ハッシュドポテト・煮物・煮豆
昼	カレーライス・キャベツとトマトのサラダ・ニラ玉・豆腐とわかめの味噌汁	インスタント醤油ラーメン・豚丼・フルーツポンチ	山そば・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ・エビピラフ	中華丼・味噌汁・大根、人参、がんもの煮物・胡瓜とハムのサラダ・フルーツミックス	ご飯・カレーうどん・大根もち・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・きのこ野菜の卵とじ・ふかし芋サラダ・とろろ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・茄子炒め・べったら漬
夕	ご飯・ネギ味噌鍋・ラーメンサラダ・たくあん	ご飯・クリームシチュー・ハムカツ・コールスロー・ナポリタンスパ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・キャベツの炒め物・ゼリー	三食丼・豚汁・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草白和え・ポテトサラダ	ご飯・スープ・茄子の挽肉炒め・ハム巻きポテト揚げ・ゼリー	親子丼・とろろ汁・生酢・サンマ蒲焼き
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・納豆オムレツ・鮭マヨサラダ・ほうれん草とシメジのお浸し	ご飯・味噌汁・じゃが芋のガレット・長いもの梅肉和え・大根の煮物・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け・蒟蒻とタケノコの煮物・オムレツ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・里芋の煮物・チーズ入り玉子焼き・バナナ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・サツマイモスティック・オムレツ・煮物・ソーセージ・揚げじゃが	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草の和え物・大根の煮物・大根の粕漬	ご飯・味噌汁・大学芋・大根の中華サラダ・しらたきの炒め物・コロッケ
昼	カツカレーライス・玉葱、玉子スープ・豆腐なめ茸和え・ほうれん草のカニカマ和え・フルーチェ	牛丼・味噌汁・ニラ、くらげ、カニカマ和え・甘漬トマト・漬物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・大根サラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・南瓜の煮物・みかん	三食丼・味噌汁・じゃが芋の煮物・白菜のなめ茸和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・生姜焼き丼・スパゲッティサラダ・茶碗蒸し	チラン寿司・うどん汁・高野豆腐煮・生酢・フルーツポンチ
夕	ご飯・コーンクリームシチュー・ポテトサラダ・椎茸のバターソテー・梨	混ぜご飯・醤油鍋・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草、ハム、玉子の炒め物・きんぴらごぼう	ご飯・スープ・ロールキャベツ・白菜と胡瓜の和え物・きのこ豆腐の炒め物	ごぼうご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・胡瓜、大根の酢の物	ご飯・味噌汁・野菜巻きハンバーグ・胡瓜のごま油和え・ミニお好み焼き	ご飯・味噌汁・チーズはんぺんフライ・きのこ、ベーコン、野菜のケチャップ煮・コールスロー