

**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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・サツマイモの煮物・ハム玉子フライ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・玉ねぎの玉子とじ・ポロニアソーセージ焼き	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・きのこハムの炒め物・じゃが芋味噌煮	ご飯・味噌汁・うずら入り肉団子・サツマイモの煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・きのこウィンナー炒め・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・オムレツ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・煮卵・ホッケのみりん焼き
昼	みじん切りカレー・卵スープハンバーグ煮物・桃フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き・マカロニサラダ・焼うどん	お赤飯・すまし汁・南瓜・大根のあんかけ・桃缶	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・ハムと大根葉の玉子とじ・南瓜コロッケ	ご飯・シチュー・ナポリタン・チキンバー野菜添え・茄子入りの筑前煮	ご飯・味噌汁・豚唐揚げ・レンコン黒酢かけ・南瓜の煮物・胡瓜の酢の物	塩ラーメン・おにぎり・かぶと胡瓜の漬物・ブロッコリーとツナのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・わかめサラダ・パイ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ふろふき大根・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の煮物・ほうれん草と玉子のバターポン酢炒め・もやしとなめたけ和え	ご飯・味噌汁・ニラのお浸し・南瓜の煮物・豚肩ロース包み焼き	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの味噌炒め・茄子のバターポン酢炒め・大根とカニカマのサラダ	オムライス・味噌汁・ほうれん草白和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・胡瓜とわかめの酢の物・フルーツ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・大根と天ぷらの味噌煮・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・サツマイモと天カマの煮物・味噌カツ・白菜のお浸し	フレンチトースト・中華スープカツ・茄子の煮びたし・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・焼き魚・もやしのサラダ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・うま煮・焼き魚たらこ・エビフライ	ご飯・味噌汁・玉子巾着・焼き魚	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子のバターポン酢炒め・ツナとマカロニサラダ
昼	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・イワシの竜田揚げ・桃のフルーツ	カレーライス・味噌汁・スパゲッティサラダ	お稲荷さん・豚汁・白菜・人参の胡麻和え・エビシューマイ・りんご	ごぼうの炊き込みご飯・味噌汁・春雨中華サラダ・カツの玉子とじ・茄子の挽肉の煮物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・タラフライ・タルタルソース・冷しゃぶ	中華丼・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・中華サラダ	カレーそば・稲荷寿司・ブロッコリーサラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの玉子とじ・人参きんぴら・大根とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・人参しりしり・親子丼・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き風肉豆腐・春雨サラダ・シューマイ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ニラの玉子とじ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・肉巻き・エビフライ・アスパラマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・フキと竹の子の油いため・豆腐とカニカマの胡麻ドレ	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・ささみのサラダ・白和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・カニクリームコロッケ・茄子の肉みそ炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・焼き魚・切り干し大根・南瓜サラダ・シューマイ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・ひじきの煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ごぼう飯・つみれ汁・焼き魚・煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・サバの味噌煮・南瓜の煮物	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・ハッシュドポテト・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ西京焼き・鶏肉の照り焼き・玉子焼き・かぶ、大根の煮物・シューマイ
昼	カレーライス・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・クリームシチュー・オムレツ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・巾着、大根、おでん煮・ブロッコリーサラダ・ハムカツの玉子とじ	カレーライス・野菜サラダ	ご飯・スープ・エビフライ・大根サラダ・果物	チラシ寿司・茄子とハムの黄金焼き・野菜サラダ・牛乳寒
夕	親子丼・味噌汁・おから・漬物	醤油ラーメン・塩むすび	ご飯・味噌汁・生姜焼き・キノコとウィンナーのソテー・果物	ご飯・味噌汁・キャベツとひき肉のミルフィーユ・ポテトサラダ・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・豚肉と長ネギの味噌炒め・さつま芋と玉ねぎの煮物・長芋のポン酢和え	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・野菜サラダ・ささみチーズのフライ・みかん	ご飯・味噌汁・肉の野菜炒め煮・茶碗蒸し・ニラの玉子とじ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ちくわの磯辺揚げ・ひじきの煮物	サンドイッチ・ほうれん草とベーコンの中華スープ・鶏つくね・南瓜の煮物・柿	ご飯・味噌汁・鯖と大根の味噌煮・クリームコロッケ・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・焼き魚・肉と茄子の味噌炒め・ひじきの煮物・シューマイ	おじや・味噌汁・がんもの煮物・シューマイ・漬物	ご飯・味噌汁・クリームエビコロッケ・煮卵・ミニホッケのみりん焼き・漬物	ご飯・味噌汁・茄子の和風あんかけ・サバの味噌煮・ブロッコリーサラダ
昼	生チラシ・天ぷらうどん・お吸い物・漬物	ご飯・冷しゃぶ・漬物・大学芋	カレーライス・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・牛肉コロッケ・野菜の玉子とじ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・大根の味噌煮・鮭フライ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・タラフライタルタル付き・たたき胡瓜・梅合わせ・かぶとがんものおでん煮	カレーライス・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・肉のインゲンチーズ巻きフライ・茄子、もやしのオイスターソース炒め・ブロッコリーマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉の和風あんかけ・ほうれん草と玉子のバターポン酢炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・シューマイ・焼長芋・酢の物	ご飯・味噌鍋・胡瓜の酢の物・大根の粕漬け・洋ナシ	ご飯・常夜鍋・大根サラダ・五種和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツの卵とじ・人参きんぴら・長芋の梅和え	牛丼・味噌汁・長芋の煮物・大根の南瓜漬け
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・炒め納豆・ベーコンとブロッコリーの炒め物・漬物	炊き込みご飯・チーズカツ・フキと小揚げの煮物・漬物					
昼	エビピラフ・卵スープ・南瓜とがんもの煮物・フルーツ	ご飯・南瓜コロッケ・豚肉とピーマンの中華炒め・卵サラダ					
夕	ご飯・豚汁・茄子のチーズ肉巻きフライ・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・野菜炒め・酢の物・山芋・リンゴ					