

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・焼き魚・七菜巾着・玉子焼き	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・クリームコロッケ・フキと天カマ煮・ベーコン、ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケの西京焼き・グラタン・ソーセージと卵の炒め物・じゃが芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケみりん焼き魚・ソーセージ炒め・ベーコン焼き・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・玉子焼き・シューマイ・コロッケ	ご飯・味噌汁・肉しゅうまい・青椒肉絲・ほうれん草の白和え・さんま焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖西京焼き・豚肉炒め・大根、天カマ煮・卵の花・ポテトサラダ
昼	みじん切りカレー・ハンバーグ煮物	ご飯・卵スープ・焼き魚・煮・焼うどん・マカロニサラダ	赤飯・すまし汁・天ぷら・刺身・生酢	野菜チキンカレー・スパゲッティサラダ・梨	ご飯・シチュー・ナポリタン・チキンバー野菜添え・茄子入り筑前煮	ご飯・すまし汁・うどん焼きにら焼き・フルーツ・ほうれん草のおから和え	稲荷寿司・味噌汁・うま煮・野菜サラダ・大学芋・フルーツ
夕	オムライス・天カマやし・卵スープ	鮭チラシ・味噌汁・ラーメンサラダ	豚丼・味噌汁・山芋胡瓜和え白菜胡麻和え・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・トンカツ・煮物・フルーツ和え	牛丼・味噌汁・エビ、餃子野菜あんかけ	ご飯・味噌汁・味噌カツ・ポテトサラダ野菜付き・柿	おにぎり・味噌汁・大根の玉子とじ・肉みそラーメン
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼き魚・大根の煮物・豚肉の味噌炒め	ご飯・味噌汁・ミニオムレット・焼き魚・シューマイ・コロッケ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮味噌カツ・目玉焼き・豚肉ときのこの中華炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草胡麻和え・豚肉の味噌焼き・茄子味噌・フキ、天カマ煮・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・めめきの醤油漬焼き・ささみのチーズフライ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・茄子のみぞれ煮・だし巻き卵・鶏つくね・エビシューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、がんも煮・目玉焼き・フキ、天カマ煮・たらこ・南瓜サラダ
昼	ご飯・すまし汁・ハムカツ・ほうれん草の白和え・かぶののろろ昆布和え・フルーツ	焼うどん・味噌汁・南瓜、大根あんかけ・フルーツ	焼きそば・焼うどん・ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め	ご飯・すまし汁・コロッケ・ほうれん草のおかか和え・野菜サラダ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・タラフライタルタルソース・青椒肉絲・豚肉と豆腐の胡麻ドレ	八宝菜丼・味噌汁・大根の煮物・ほうれん草と椎茸の和え物	稲荷寿司・カレーそば・野菜サラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・豚肉炒め・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・豚唐揚げ黒酢あんかけ・あらびきハンバーグ・大根菜の煮物	カレーライス・入り豆腐・柿	エビ丼・お吸い物・ポテトピザ	豚肉生姜焼き丼・ラーメンサラダ・煮豆	うな丼・味噌汁ポテトサラダ胡瓜、カニカマ	中華丼・味噌汁・豆腐なめたけ和え・茄子ひき肉炒め
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・コロッケ・玉子焼き・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・チーズはさみ揚げ・鯖味噌煮・肉、野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレット・揚げ芋・赤魚の焼き魚・茄子と天カマの甘辛炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、かぶ煮物・ウインナー、ピーマン炒め・たらこ・鯖味噌煮	ご飯・味噌汁・シューマイ・玉子焼き・コロッケ・七菜巾着	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉味噌漬け・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ西京焼き・鶏肉の龍田焼き・かぶの煮物
昼	カレーライス・里芋とごぼう煮・フルーツ	天丼・すまし汁・大根サラダ煮りんご	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ほうれん草のおかか和え・にら焼き・野菜サラダ	カレーライス・大根サラダ・みかん	稲荷寿司・味噌汁・エビフライ・野菜サラダ・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・ハムと茄子炒め・野菜サラダ・牛乳寒
夕	オムそば・芋、天カマの味噌煮・おむすび・中華スープ	醤油ラーメン・おにぎり	うな丼・味噌汁・しめじ天カマ煮・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・茄子、肉炒め南瓜煮・手羽大根・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ	親子丼・味噌汁・白菜となめこののろろ煮	ご飯・味噌汁・チーズささみカツ・ほうれん草のなめ茸和え・餃子ごはん
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・コロッケ・煮物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・コロッケ・煮物	ごぼう飯・味噌汁・さんまの竜田揚げ・南瓜の煮物・豚肉の生姜焼き・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、人参煮・ホッケ焼き魚・茄子オイスターソース炒め・玉子焼き・カニカマ、胡瓜和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・サバの味噌煮・だし巻き卵・シューマイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シューマイ・ささみチーズ・コロッケ	ご飯・味噌汁・味付け稲荷・ひじき煮・目玉焼き・牛蒡、白滝、ウインナー
昼	出前寿司うどんセット・野菜スープ	ご飯・すまし汁・豚しゃぶ・うま煮・大学芋・フルーツ	かき揚げ丼・ラーメンサラダ・豚肉とごぼう炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・コロッケ・マカロニサラダ・ニラの玉子とじ	稲荷寿司・味噌汁・にら焼き青椒肉絲・トマト	ご飯・味噌汁・がんもの煮物・たらのフライタルタルソース付き・胡瓜の和え物	カレーライス・フルーチェ・卵スープ
夕	ご飯・味噌汁・焼うどん・南瓜の煮物・肉野菜炒め	鯖チラシ・お吸い物・キャベツと天カマの炒め物	カレーライス・春雨サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・ほうれん草、ベーコンバター炒めラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・あんかけハンバーグ・茶碗蒸し・漬物	ご飯・すいとん汁・フキの竹の子煮・きんぴらごぼう・トマトの味噌カツ	ご飯・味噌汁・シューマイ・南瓜の煮物
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・アメリカンドッグ・大根とがんも煮物・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほっけみりん焼き・カニシューマイ・クリームコロッケ					
昼	ご飯・すまし汁・ハムカツ・スパゲッティ・大根の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・とろろ・青椒肉絲・野菜サラダ・フルーチェ					
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆もやし・漬物	ご飯・味噌汁・フライのあんかけ・ひき肉野菜炒め・なめたけ和え					