

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
朝		ご飯・味噌汁・おからハンバーグ、茄子のトマト煮・さつま芋の炒め煮・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・コロッケ・赤魚の煮つけ・ソーセージ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・筑前煮・焼き魚みりん漬け・納豆	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・コロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根の煮物・ひじきの煮物・ほうれん草のシュウマイ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグの和風あんかけ・ニラ玉・苺ヨーグルト
昼		ご飯・味噌汁・豚肉の味噌焼き・生酢・スケソウダラの竜田揚げ	おにぎり・ミートスパゲッティ・パイとバナナのフルーツ・大根サラダ	ご飯・玉子スープ・手作り煮込みハンバーグ・野菜サラダ・漬物	パン盛り合わせ・スープ・目玉焼き	ご飯・エビ、きのこシチュー・和風おろしハンバーグ・胡瓜の浅漬け・マカロニサラダ・ぶどう	カレーライス・胡瓜とハムのマヨネーズ和え・みかん・バナナフルーツ盛り合わせ
夕		ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・とろろ梅和え・ささみチーズ	エビとじ丼・血液サラサラサラダ・ポテトピザ風・みかん・パイン和え	ご飯・味噌汁・おろしカツステーキ・ほうれん草・バター炒め・ハムカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・胡瓜とワカメの酢の物・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・ほうれん草とベーコンの卵炒め・大根とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・海老カツ・鶏肉の煮物のサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・玉子焼き・たらの揚げ物	フレンチトースト・玉子巾着・中華スープ・海老カツ・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ポロニアソーセージ・入り玉子	ご飯・味噌汁・筑前煮・マスのムニエル・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・和風天津・茄子の炒め物・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・つみれ汁・グラタン・フキの煮物・鶏肉の煮卵	ご飯・味噌汁・シュウマイ・切り干し大根・明太子・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・野菜炒め・マンゴーフルーツ	おにぎり・味噌汁・大根サラダ・焼きそば・豆腐ハンバーグの煮物	うな重・味噌汁・大根の煮物・小松菜の胡麻和え・みかんゼリー和え	醤油ラーメン・稲荷寿司	パン盛り合わせ・胡瓜ともやしの中華サラダ・玉子スープ・みかん	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・白菜と豚バラのミルフィーユ・大根サラダ	柏うどん・稲荷寿司・南瓜コロッケ・白菜とみつ葉のお浸し・漬物
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・セロリの葉の天ぷら・セロリ中華炒め	二色丼・味噌汁・南瓜コロッケ・ハムツナサラダ	カレーライス・海鮮スープ・胡瓜となめ茸の梅肉和え	ご飯・味噌汁・大根ととりそぼろ和風あんかけ・舞茸のポン酢炒め・白菜とツナの和え物	ご飯・味噌汁・白菜あんかけ・セロリの天ぷら・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラ玉・ほうれん草のお浸し	ご飯・豚汁・豚肉の味噌炒め・鶏肉の煮物・小松菜と揚げの和え物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・赤魚の焼き魚・南瓜の煮物・切り干し大根・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・大根の煮物	ご飯・味噌汁・茄子とベーコンのトマト煮・南瓜コロッケ・苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と手羽先煮・納豆・エビフライ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・コロッケアラカルト・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・海老カツ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・玉子巾着・筑前煮・焼き魚・エビシュウマイ
昼	ご飯・味噌汁・回鍋肉・枝豆、人参の玉子和え・バナナ、リンゴ、マンゴー	チラシ寿司・お吸い物	おはぎ・豚汁・切り干し大根・煮物・セロリ漬物	ご飯・味噌汁・酢豚・マカロニサラダ・果物	パン盛り合わせ・ベーコン入りスクランブルエッグ・ポトフ・みかんゼリー	ご飯・味噌汁・回鍋肉・大根、人参の煮物・みかん	キーマカレー・にら玉スープ・ポテトサラダ・みかん
夕	シチュー・ご飯・5種のサラダ	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・フキの油炒め・胡瓜となめ茸の和え物	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・さつま揚げの卵とじ・ほうれん草のおかか和え・焼肉・白玉和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・肉野菜炒め・もやしのナムル	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の卵とじ・インゲンのバター炒め・白菜のポン酢和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・フキの油炒め・クリームコロッケ・ほうれん草と豆腐のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・煮物・人参入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根、里芋の煮物・白菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・しりしり豚肉入り・クリームコロッケ・冷奴	ご飯・味噌汁・玉子焼き・肉野菜炒め・鯖焼き魚・煮豆	ご飯・味噌汁・つみれ焼・肉野菜炒め・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・天カマごま油炒め・入り玉子・胡瓜おかか和え
昼	ご飯・シチュー・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ和え	ハヤシライス・スープ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・回鍋肉・大根サラダ・マンゴー	親子丼・味噌汁・白菜とカニカマのなめたけ和え・みかん、バナナのフルーツ和え	パン盛り合わせ・コーンスープ・スクランブルエッグ	親子丼・味噌汁・もやしの塩昆布和え	ご飯・味噌汁・棒棒鶏・ほうれん草の胡麻和え・みかん、梨
夕	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐のみぞれ和え・もやしとカニカマのなめ茸和え・肉じゃが	ご飯・味噌鍋・大根の粕漬け・マンゴー	そぼろ丼・味噌汁・天カマ・醤油炒め・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・白菜とハムのサラダ・南瓜煮	カレーライス・具沢山汁・もやしのナムル	そぼろ丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・もやしと胡瓜のレモンマヨ和え・漬物
	28	29	30				
朝	ご飯・カニのつみれ汁・サンマ醤油漬焼き・麻婆茄子・グラタン	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鯖焼き魚・コロッケ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根と鶏肉の煮物・茶絵案蒸しor玉子豆腐				
昼	おにぎり・焼きそば・大根と人参の煮物・みかん	煮込みラーメン・胡瓜とみかん和え	ご飯・味噌汁・白菜と豚バラのミルフィーユ・マカロニサラダ				
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・ほうれん草の白和え・鶏肉の煮物	焼き豚ラーメン・味噌汁・小松菜と白菜の白和え	ハヤシライス・無限ピーマン・玉子とわかめのスープ				