

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
朝		ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・おふくろ煮・ホッケ焼き魚・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・赤魚の煮つけ・フキと茄子の煮物・黒豆・たくあん	エビピラフ・味噌汁・南瓜団子・ささみチーズカツ・鯖のみぞれ煮・ほうれん草シュウマイ	ご飯・味噌汁・がんも、大根煮・海老カツ・鯖缶・生酢	ご飯・味噌汁・芋餅・牛蒡コロケ・鯖の味噌煮・とろろ芋	ご飯・味噌汁・赤魚煮魚・豚肉の生姜焼き・大根の煮物・数の子
昼		塩ラーメン・炒飯・ハンバーグ・フルーツ	かき揚げ丼・稲荷寿司・大学芋・煮リンゴ	塩味ラーメン・お稲荷さん・ザンギ・煮豆	パン盛り合わせ・シチュー・じゃが芋入り入り玉子・りんご	エビフライカレー・マカロニサラダ・生酢・フルーツ	クラムチャウダー・チキンカツ・にら焼き・フルーツ
夕		牛丼・味噌汁・炒め豆腐・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・黒豆・大根の煮物・りんご	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・揚げ出し豆腐・生酢・だし巻き卵・大根おろし・りんご	そぼろあんかけ丼・味噌汁・ポテトサラダ・松前漬	ご飯・味噌汁・八宝菜・ハンバーグ・ラーメンサラダ	ご飯・豚骨醤油鍋・たくあん・マンゴー
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・牛肉野菜巻き・ほうれん草のポン酢炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ミートグラタン・南瓜の煮物・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・フキ、天カマ煮・きんぴらごぼう・柿、バナナ	ご飯・味噌汁・大根と揚げの油炒め・ハムステーキ・ほうれん草の胡麻和え・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・赤魚みりん漬け・目玉焼き・コロケ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ソーセージチーズ焼き・胡瓜、大根甘酢漬	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ポテトサラダ・茄子焼き・たらこ
昼	チラシ寿司・ソーメン汁・ほうれん草のお浸し・タラのフライ・フルーツ	味噌ラーメン・エビピラフ・漬物	親子丼・味噌汁・卵サラダ・果物	炒飯・スパゲッティ・枝豆、がんも、長芋の煮物・フルーツ	パン盛り合わせ・コンソメスープ・巣ごもり玉子・ベーコン炒め・煮リンゴ・セロリの醤油漬	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根、人参、天カマの煮物・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・南瓜煮・青椒肉絲
夕	エビ丼・味噌汁・大学芋・白菜の豆腐トロロ煮	カレーライス・白菜の煮びたし・胡瓜、みかん酢の物・柿、りんご	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・じゃが芋のチーズ焼き・なめ茸おろし	ご飯・味噌汁・餃子・ソース焼きそば・煮豆・漬物	ご飯・ペペロンチーノ・コンソメスープ・いちご	ご飯・シーフードシーフード・南瓜の煮物・鯖ホイル焼き・たらこ・煮物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・きのこあんかけ・温野菜サラダ・もやしのナムル
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・天カマとフキの煮物・ささみチーズフライ・お好み焼き風玉子焼き	ご飯・味噌汁・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・タラフライ・大根、天カマ煮・コロケ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根の煮物・ほうれん草のたらこ炒め	ご飯・味噌汁・人参しりしり・野菜玉子焼き・フキ炒め・南瓜煮	ご飯・味噌汁・鶏つくね・玉子焼き・海老カツ・南瓜の煮物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・クリーム煮・人参きんぴら
昼	キーマカレー・コンソメスープ・フロッキーと板のりの煮物・みかん、マンゴ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・大根、人参、鶏肉の煮物・フルーツ	おはぎ・豚汁・切り干し大根・セロリ漬物・煮物	炒飯・スパゲッティ・生酢・ヨーグルト	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ポタージュ・ポテトサラダ	まぜご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・果物のヨーグルト掛け	ご飯・ラーメン・唐揚げ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・チーズ芋もち・唐揚げ	ご飯・味噌汁・餃子・八宝菜・南瓜の煮物	親子丼・味噌汁	カレーライス・おしるこ・フルーツポンチ	鯖チラン・お吸い物・天カマともやしの炒め物・インゲンの胡麻和え	麻婆丼・玉子スープ・ニラのチヂミ・なめ茸おろし	豚2色丼・味噌汁・野菜炒め・漬物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・銀レイみりん漬け・小松菜と揚げ煮・大根の煮物・カレーコロケ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじき煮・だし巻き卵・大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの炒め物・鯖の味噌煮・エビシュウマイ・野菜と豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツの浅漬け・メンチカツ・納豆	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・鯖焼き魚・ひじき煮・豚肉味噌漬	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮・ソーセージ炒め・目玉焼き・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・大学芋・フィッシュフライ・麻婆もやし
昼	炒飯・青椒肉絲・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	ハヤシライス・オニオンスープ・インゲンの胡麻和え・フルーツゼリー	天丼・味噌汁・里芋と天カマの煮物・フルーツ	かき揚げうどん・おむすび・コロケ・ほうれん草のエノキ和え	パン盛り合わせ・スープ・スクランブルエッグ	親子丼・味噌汁・もやしとニラの塩昆布和え・みかん、ゼリー和え	ラーメン・おむすび・青椒肉絲・漬物
夕	ご飯・味噌汁・もつ鍋・煮豆・ハムカツ・白菜の煮びたし	オムライス・味噌汁・もやしのサラダ・ちくわの磯辺揚げ	玉子丼・味噌汁・唐揚げ・キャベツとツナのサラダ	チラシ寿司・味噌汁・ザンギ・白菜のお浸し	カレーライス・ポパイサラダ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ピーマン・煮豆	ご飯・味噌汁・そぼろあんかけ・湯豆腐・ほうれん草のお浸し
	28	29	30				
朝	ご飯・ワカメスープ・グラタン・ジャーマンポテト・人参しりしり・胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・ハムカツ・ソーセージ	ご飯・味噌汁・ひじき煮・豚肉、野菜炒め・鯖焼き魚・ソーセージ、ニラ卵とじ				
昼	炒飯・すまし汁・大根、人参、天カマの煮物・ほうれん草のおかか和え・コロケ	ご飯・すまし汁・スパゲッティ・人参、里芋の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ				
夕	二色丼・すりみ汁・小松菜と揚げの煮物・漬物	カレーライス・みかん	エビ丼・味噌汁・アスパラの豚肉巻き・白菜のなめ茸和え				