

**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
朝			ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・ピーマンの油炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・炒り卵・里芋コロッケ・たくあん	ご飯・味噌汁・煮卵・海老カツ・ジャーマンケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・フキとさばの煮物・ほうれん草の玉子炒め・豆腐と胡瓜の胡麻ドレ和え	おじや・味噌汁・里芋の煮物・シソ巻き・たくあん
昼			ご飯・味噌汁・エビとじ・玉葱、枝豆、ウィンナーのトマトケチャップ炒め・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・ポトフ風スープ・鰹フライ・ほうれん草のレモン和え	パン盛り合わせ・野菜たっぷりスープ・枝豆とカニカマの中華風玉子焼き・青のりポテト	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・三つ葉のピッコ和え	ハンバーガー
夕			ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・ほうれん草のお浸し・マイタケ卵とじ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・胡瓜7、カニカマサラダ・みかん、バナナフルーツ和え	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・しめじとマイタケのバターポン酢炒め・胡瓜とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・餃子・かぶの煮物・セロリのめんつゆ漬け・芋のたらこ炒め	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・白菜のなめ茸和え・みかん、バナナのフルーツ和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	松茸炊き込みご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ・大根の煮物・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・炒り卵・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・海老と玉子の中華あんかけ・茄子とピーマンの炒め物・バナナヨーグルト	ご飯・鮭汁・巾着・ホッケ焼き魚・ジャーマンケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・海老カツ・あらびきウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラ玉・鶏モモ肉とフキの炒め物・白菜と豆腐の和え物	牛蒡飯・味噌汁・肉団子入り野菜炒め・たらこ・煮豆・シソ巻き
昼	かき揚げ丼・豆腐のとろみ汁・ほうれん草のかつお節和え・バナナ、みかんのゼリー和え	カレーライス・フルーチェ・玉子とベーコンのスープ	ご飯・ポトフ風スープ・牛肉コロッケ、キャベツ添え・ミカン缶	焼きそば・野菜スープ・ポテトサラダ・柿	パン盛り合わせ・野菜たくさん入り玉子スープ・ジャーマンポテト・柿	ご飯・味噌汁・豚肉とさつまいものピリ辛炒め・きんぴらごぼう・中華クラゲの胡瓜和え	チキンカレー・かぶのスープ・スクランブルエッグ・柿・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・きくらげ春雨サラダ・きのこバター炒め	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・さつま芋の炒め煮・ホワイトアスパラのサラダ	ご飯・豆腐のとろみ汁・茄子の肉巻きフライ・セロリとシーチキンサラダ・柿と洋ナシゼリー	ご飯・味噌汁・ニラ玉・照り焼きチキン・中華クラゲ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・冷奴	うな丼・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・パイナップル・ほうれん草とニラのピッコ和え	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・揚げだし豆腐・柿とバナナフルーツ和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・けんちん汁・麻婆茄子・南瓜コロッケ・フキの煮物	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・鯖の味噌煮・たくあん	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコン炒め・南瓜の煮物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・野菜炒め・南瓜サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・茄子と肉の味噌炒め・煮卵・納豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草としめじの炒め物・オレンジヨーグルト	パン・ポテトサラダ
昼	海鮮丼・味噌汁・パインフルーチェ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・人参しりしり・いもち、黒ゴマソース和え	ご飯・味噌汁・中華丼・人参マヨたらこ和え・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・肉豆腐	うな丼・味噌汁・人参しりしり・長芋のたらこ和え	ご飯・味噌汁・野菜炒めあんかけ・納豆オムレツ・ひじき煮	カレーライス・そば
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・玉子とじ・胡瓜の中華クラゲ和え	ご飯・味噌汁・肉豆腐・茄子とピーマンの炒め物・胡瓜とツナの和え物	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草と白菜の胡麻ドレ和え	親子丼・味噌汁・白菜としめじのツナ和え・柿とみかんのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・フキの油炒め・胡瓜とわかめのなめ茸和え	中華丼	牛丼・味噌汁・玉子豆腐
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・厚焼き玉子・煮豆・梅干し	サンドイッチ・スープ春雨・ポテトサラダ・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・たらこ・玉子のほうれん草巻き・数の子わさび漬け	ご飯・味噌汁・肉じゃが・厚焼き玉子・切り干し大根	ご飯・味噌汁・肉団子・フキの煮物・煮豆	パン盛り合わせ・ふかひれスープ・オムレツ・角煮・柿	ご飯・味噌汁・鶏肉の卵とじ・切り干し大根・煮豆
昼	親子丼・味噌汁・茶碗蒸し	漬けマグロ丼・味噌汁・シソ巻き・白和え・たくあん	ご飯・そうめん・南瓜コロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・南瓜の煮物・マカロニサラダ	モスバーガー	ご飯・あんかけうどん・煮豆・大根キムチ	ご飯・玉子スープ・デミグラスチーズハンバーグ・厚焼き玉子・柚子生酢・フルーチェ
夕	天丼・味噌汁	ご飯・お吸い物・ミートボール・卵の花・みかん・漬物	ご飯・味噌汁・おから・フキの油炒め・煮豆	中華丼・ラーメン・一口餃子	キーマカレー・ゆず入り生酢・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ひじきの煮物・みかん	親子丼・キムチ・味噌汁・バナナ、ミカン
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・納豆・海老のから揚げ・昆布巻き	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・白和え・数の子わさび・苺ヨーグルト	スナックパン・コーンスープ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖と大根の味噌煮・ニラ玉・長芋の梅和え			
昼	びっくりドンキーハンバーグ・ご飯・スープ	きつねうどんorそば・キウイ	ご飯・味噌汁・豆腐の肉巻き・さつま芋煮・キノコバターと卵炒め	うな丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・柿、バナナ			
夕	お寿司・そうめん汁	天丼・味噌汁・メンチカツ	牛丼・味噌汁・漬物	野菜炒め丼・味噌汁・シーチキンサラダ・大根の粕漬け			