

グループホームアウル 12月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・ごま昆布・ほうれん草とびっこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・金平ごぼう・キャベツと天かま炒め煮・牛乳	梅かつおご飯・味噌汁・ミートボール・冷奴・野菜サラダ・とろろ・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・刺身(エビ・サーモン)・肉じゃが・野菜サラダ	ご飯・ポトフ・ヒレカツ(トマト・キャベツ)・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・マカロニサラダ・フルーチェ
夕					ご飯・味噌汁・マーボー茄子・おでん・玉子豆腐	五目ご飯・味噌汁・焼鮭・チンジャオロース・ささぎ・ピーナッツ和え・くるみ入りじゃこ	ちらし寿司・お吸い物・刺身(マグロ・ホタテ・サーモン)・ナス揚げ浸し・玉子豆腐
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・小松菜ツナ和え・ベーコンともやし卵とし・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ピーン炒め・マグロ納豆和え・かまぼことじゃこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・わかさぎ佃煮・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・かぼちゃそぼろ煮・しその実・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・ほうれん草ごま和え・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・煮豆・おから・キャベツ油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ちゃんこ風煮・海苔佃煮・金平ごぼう・はちみつポテト・牛乳
昼	いなり・おしるこ・煮しめ・きなこもち・漬物・みかん	チャーハン・スープ・餃子・ポテトサラダ・フルーツポンチ	きのこうどん・大根と鶏肉煮物・白菜梅肉和え・一口昆布	ご飯・味噌汁・すき焼き・スモークサーモン・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ(ミニトマト・ブロッコリー)・春雨サラダ・フルーツヨーグルト和え	カツ丼・味噌汁・野菜サラダ・漬物	カレーライス・スープ・マカロニサラダ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・焼つばだい・煮しめ・冷奴	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・春雨サラダ・揚げ豆腐	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ナスとピーマン味噌炒め・とろろ	ご飯・コーンスープ・鮭の京西漬・大根と卵の中華煮・サーモンマリネ	さつま芋ご飯・けんちん汁・長ネギの豚肉味噌巻き・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・冷しゃぶのおろしポン酢和え・焼ビーフン	ご飯・水餃子スープ・焼鮭・ほうれん草ゴマ和え・八宝菜
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・もやし卵とし・ホッケいずし・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋そぼろ煮・いずし・とろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼うどん・ほうれん草納豆和え・玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・昆布佃煮・筑前煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と厚揚げ煮物・味のり・子持ちししゃも・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・ベーコンとレタス炒め物・さつま芋甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・とろろ・野菜炒め・牛乳
昼	ご飯・豚汁・焼甘塩鮭・白菜ぼん酢和え・漬物	きのこうどん・野菜サラダ・コロッケ(トマト・かいわれ大根)・煮豆	三色丼・味噌汁・ナスとピーマン揚げ浸し・大根と鶏肉煮物・みかん	カレーライス・らっきょう・スープ・大根サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・酢鶏・お好み焼き・煮りんご	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・酢の物・キャベツ油炒め・柿	寿司・サンドイッチ・煮しめ・オードブル・ケーキ・シャンメリー
夕	ご飯・味噌汁・数の子・酢鶏・湯豆腐・わかさぎ佃煮	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・すき焼き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・おから・長芋三杯酢和え	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・マカロニケチャップ炒め・切り干し大根	ひじきご飯・スープ・茶碗蒸し・ナス味噌炒め・白菜お浸し	ご飯・鶏団子汁・なめ茸おろし・冷奴・漬物	ご飯・味噌汁・エビ卵とし・ポテトサラダ・煮しめ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・煮しめ・玉子焼き・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草なめたけ和え・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・牛肉と野菜炒め・目玉焼き・小松菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ホッケいずし・かぼちゃ煮つけ・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・しそ味噌巻き・フキ煮物・かぼちゃサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮物・ナス油炒め・豆腐あんかけ・牛乳	梅かつおご飯・味噌汁・大根と人参煮物・マカロニサラダ・じゃが芋とひき肉炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼つばだい・カリフラワーのカレー炒め・かぼちゃ煮つけ	ご飯・味噌汁・八宝菜・春雨サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・もやし梅肉和え・煮物・いちご	ラーメン・おにぎり・ホワイトアスパラ・みかん	炊き込みご飯・味噌汁・チンジャオロース・サーモンマリネ・ナポリタン	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・昆布たらこ・豚肉ケチャップ炒め	ご飯・スープ・八宝菜・ヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・ポトフ・マーボー春雨・マカロニグラタン	ご飯・豚汁・粕漬けめぬき焼・きのこサラダ・芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁・春巻き・水菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・焼サバ・たち鍋風・芋の金平	うな丼・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・ロールキャベツ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・天ぷら(さつま芋・納豆・ちくわ)・焼子持ちししゃも・ピーマンと揚げの中華炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き・もやしお浸し・酢味噌和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・くるみ入りじゃこ・ミートボール・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・酢の物・切り昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・たらこ・ほうれん草ソテー・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・卵焼き・大根おろし・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・かぼちゃ煮・ほうれん草ベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋・チーズ和え・たらこ・昆布巻き・なま酢・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・海苔佃煮・サンマ蒲焼・フキ煮物・牛乳
昼	エビピラフ・ポトフ・鶏肉ガーリック焼(レタス・トマト)・みかん	ご飯・味噌汁・かき揚げ・いんげんゴマ和え・はんぺんサラダ・里芋煮物	ご飯・味噌汁・さつま揚げと豚肉炒め・おでん・白菜梅和え・バナナヨーグルト	カレーライス・スープ・玉子豆腐・野菜サラダ・梨	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・フキ煮物・漬物	五目ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・白菜お浸し・ツナサラダ	おにぎり・ひやむぎ汁・大根煮物・ナスとピーマン揚げ浸し・みかん
夕	いなり寿司・豚汁・水菜と揚げ煮物・漬物	ご飯・味噌汁・おから・焼ホッケ・野菜サラダ・玉子豆腐ゆずのせ	ご飯・味噌汁・もやし卵とし・金平ごぼう・マーボー茄子	ご飯・味噌汁・サンマ塩焼・春雨サラダ・セロリそぼろ炒め	ご飯・そうめん汁・焼サバ・もやしお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・エビ卵とし・煮びたし・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ・サーモン・鯛・ホタテ・エビ)・茶碗蒸し・口取り・春菊ゴマ和え