

グループホームアウル 12月 献立表  
アウル

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・とろろ・漬物・ブルーヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋と鶏肉の煮物・酢物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・とびっこ・厚焼き玉子・ナスと天かま味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・ミートボール・ホッケ焼・牛乳	ご飯・味噌汁・サラダ・煮物・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほうれん草胡麻和え・オホーツク・チーク・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草と白菜の酢味噌和え・金平・キャベツと豚肉はさみ煮・卵焼き・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・レタスとハムのサラダ・野菜炒め	カレーライス・キャベツとわかめのスープ・マカロニサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ポテト・トマト・南瓜煮・サラダ・みかん	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・スパサラダ・漬物・いちご	おしるこ・いなりずし・煮しめ・きな粉もち・漬物	チャーハン・南瓜煮・さつま芋・ツナサラダ・お茶	かにと卵の雑炊・きのこ汁・ミートボールあんからみ・漬物・みかん
夕	カレーライス・中華スープ・椎茸とベーコンの和え物・柿	ご飯・味噌汁・焼鮭・すき焼き風・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホッケ煮つけ・ふかし芋・金平ごぼう・野菜とチーズのサラダ	ご飯・味噌汁・タラムニエル・ふきと天かま炒め・もやしと人参と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・煮魚・野菜炒め・五目きんちゃく煮・酢物	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・白菜ときのことびっこ和え・マーボー豆腐・バナナとブルーのヨーグルトかけ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼(レタス添え)・じゃが芋煮物・サラダスバゲティー
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草ととびっこ和え・さんま蒲焼・なす味噌炒め・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・天かま煮つけ・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏つくね・納豆・豆腐ときこの煮物・イチゴ・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋金平・揚げ豆腐あんかけ・ほうれん草お浸し・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・白菜と豆腐の卵とじ・胡瓜酢物・南瓜煮・しそ味噌巻・ブルーヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参煮物・なす味噌煮・卵焼き・トマト・もやしと胡瓜サラダ・牛乳	ご飯・すり身団子汁・イカと里芋と蓮根煮物・キャベツとピーマンそぼろ炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼魚・さつま芋サラダ・漬物・バナナヨーグルトサラダ(マヨネーズソース)	ご飯・味噌汁・ホッケ煮付・野菜炒め・レタスとオホーツクサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・野菜炒め・コロケ	松茸ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・かつお)・りんご・なます	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ(ブロッコリー・トマト)・白菜お浸し・南瓜煮・バナナヨーグルト和え	カレーライス・スープ・サラダ・みかん
夕	三色丼・豚汁・きのこアスパラの和え物	ご飯・味噌汁・チカとなすの天ぷら・ニラ卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・エビチリ・ツナのパンパンジー	ご飯・味噌汁・餃子・野菜サラダ・大根と人参と天かま煮	ご飯・味噌汁・豚キムチ・たらこスバゲティー・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼・野菜炒め・菜の花ときこのおろしあえ	ご飯・煮込みうどん・お好み焼き
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・豆腐と長芋の揚物・なすあんかけ・しその実漬物・ばなな・南瓜チーズサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ふきの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・オホーツク入り卵焼・しそ味噌巻・ひじき炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・おろし人参厚焼き玉子・トマトサラダ・大根炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉葱卵とじ・じゃが芋金平風・ほうれん草とあげの和え物・甘味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこことベーコンソテー・白菜お浸し・ツナサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・金平・じゃが芋とこんにやくと豚肉の煮物・イチゴミルク
昼	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・さつま芋サラダ・漬物・りんご	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・南瓜サラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・キャベツ炒め・漬物・バナナヨーグルト	生寿し・オードブル・サンディッチ・クリスマスケーキ・シャンメリー	ご飯・味噌汁・ホッケ煮付・お好み焼き・ナムル・みかん	カレーライス・マカロニサラダ・みかんとさくらんぼのフルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼魚・ごぼうと鶏肉炒め・もずく酢・なす漬物
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・なす揚げ浸し・しそ南蛮	ご飯・とじそば・刺身(えび・ひらめ)・ラディッシュと胡瓜の酢物・豚ときこのキムチ炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ふきとわらび炒り煮・豚挽きとごぼうの金平	ご飯・味噌汁・煮しめ・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・コロケ・ミニトマト・チンジャオロースー・スパサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮物・エビチリ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・長芋・大葉とちくわのポン酢和え・たくわん
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮物・卵豆腐・筋子・キウイヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・納豆・白菜と鶏肉の煮浸し・貝割れサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろ煮・ほうれん草梅肉和え・胡瓜漬・牛乳	ご飯・味噌汁・天かま煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・トマトと玉葱のサラダ・ちくわ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラ・煮物・トラウトサーモン焼魚・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜そぼろ煮・卵焼き・ミニトマト・ほうれん草胡麻和え・牛乳
昼	ご飯・シチュー・きのこソテー・バナナ	チャーハン・スープ・レタスサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロケ・ふき煮物・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・チキンナゲット・漬物・バナナヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・白菜お浸し・大根と人参煮物・バナナ	ご飯・豚肉シチュー・ロールキャベツスープ・ヨーグルトサラダ	ジャムバターサンド・コーンスープ・えのきとチーズのロールフライ・アスパラマヨネーズ・サラダ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鶏と里芋とごぼうの煮物・ポテトサラダ・ミニトマト	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグあんかけ・南瓜サラダ・トマト・長芋三杯酢あえ・胡瓜漬	ご飯・味噌汁・とりひき肉ときこの卵とじ・焼鮭・卵豆腐	うなぎ混ぜご飯・うどん・きのこソテー・漬物	炊き込みご飯・味噌汁・かつおたたきとホタテのおろしポン酢・筑前煮	ご飯・味噌汁・八宝菜・こあえ・さつま芋とくりの甘煮	ご飯・豚汁・焼そば・なす揚げ浸し・ヨーグルトイチゴソース
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・長芋・さつま芋甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草ときこのバター炒め・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・南瓜煮・マカロニサラダ・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・タラフライ・ほうれん草ときこのソテー・レタスとトマトのサラダ	天丼(えびと玉葱かき揚げ・なす・ちくわ)・味噌汁・マグロやまかけ・キウイフルーツ	カレーライス・わかめと椎茸のスープ・アスパラマヨネーズ・フルーツヨーグルトあえ				
夕	ご飯・味噌汁・酢鶏・白菜とつきこん・豆腐の煮物・南瓜とポテトのツナサラダ・ミニトマト	ご飯・味噌汁・フリ大根・ほうれん草胡麻和え・納豆	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ・サーモン・かに・鯛・えび)・茶碗蒸し・あんぼ柿・口取・みかん				