

グループホームアウル 12月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・卵焼き・かぼちゃ煮付け・ほうれん草胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かま煮・納豆・くるみいりじゃこ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・大根味噌煮・玉子豆腐・とろろいもの二杯酢・漬物	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・伊達巻・ひじき煮物・梅干・牛乳
昼				カレーライス・わかめスープ・マカロニサラダ・一口昆布	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(トマト、ブロッコリー)・白菜お浸し・なす漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・なすいなか煮・胡瓜とわかめ酢の物・バナナとみかんのヨーグルト和え	おしるこ・きなこもち・いなり寿司・煮しめ・漬物
夕				ご飯・味噌汁・鮭焼魚・ホタテフライ(アスパラ添え)・八宝菜	ご飯・てっぽう汁・焼魚・きんぴら・マイタケのおろしあえ	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、ホタテ)・ブロッコリーときのこの中華煮・長ネギとわかめの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・胡麻和え・エビシウマイ・ちくわ胡瓜
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・漬物2品・アスパラとソーセージと卵炒め・白菜とがんもの煮びたし・牛乳	ご飯・味噌汁たらこ昆布・ほうれん草なめたけ和え・ふきの金平・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とちくわとがんも煮付け・金平ごぼう・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ホワイトアスパラ・マカロニケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・おから・ピーマン肉詰・目玉焼き・ホワイトアスパラ・ブルーとバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・きのこ豚肉卵とじ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・梅干・筑前煮・はちみつポテト・牛乳
昼	おにぎり・うどん・白菜と豚肉中華煮・野沢菜漬・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・カツフライ(パセリ、みかん)・生サラダ・牛蒡としらたきと鶏挽肉炒煮・漬物	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・キャベツ人参千切りとブロッコリーサラダ・蓮根金平	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・キャベツサラダ・一口昆布	ご飯・味噌汁・コロケ(トマト)・金平ごぼう・白菜お浸し・みかん	いなり寿司・味噌汁・野菜炒め・一口昆布	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・小松菜なめたけ和え・レタスサラダ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・かぼちゃ煮・一口昆布	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・オホーツクとわかめとハムサラダ・ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁・かかれい煮付・きのこのおろしポン酢・ナムル	ご飯・三平汁・天ぷら・ひじき煮物・漬物・ラ・フランス	炊き込みご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・平豆ソテー・長芋千切り・漬物	ご飯・味噌汁・真カレイ煮付・焼ナスお浸し・納豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜と焼き豆腐ときのこの煮びたし・サーモンマリネ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃあんからみ・納豆・アスパラとかにカマサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・金平・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・レタスとハムサラダ・南瓜煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・茄子とピーマン味噌炒め・ツナサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ(カリフラワー添え)・白菜お浸し・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・納豆・しらたきときのこ煮物・もやしお浸し・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・梅干・とろろ芋・さば塩焼・牛乳
昼	なめたけご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・青梗菜とハムと卵の炒め・ちくわの肉詰天ぷら	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(ポテトサラダ、胡瓜、オホーツク添え)・ほうれん草とびっこ和え・公魚佃煮・フルーツヨーグルト	ご飯・だんご汁・ほっけ煮魚・大根そぼろ煮・ほうれん草とあけの海苔和え・柿	散らし寿司・そうめん汁・刺身(えび、マグロ、サーモン)・ひじきと豆腐のふっくら揚げあんかけ	チャーハン・味噌汁・コロケ(胡瓜、トマト)・カリフラワーサラダ・漬物・柿	生寿司・サンドイッチ・オードブル・煮しめ・クリスマスケーキ・シャンメリー	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ミニトマト・ほうれん草胡麻和え・人参卵とじ
夕	ご飯・豚汁・豆腐きんちゃく・野菜煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・野菜炒め・とろろいも	三色丼・味噌汁・ししゃも・お好み焼・くるみ入りじゃこ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・きんぴらごぼう・なす煮物	ご飯・そうめん卵汁・つばだい焼魚・マグロおろし・大根の金平煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・さんま塩焼(おろし)・春巻きあんかけ・じゃがいも塩茹で
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・おでん(大根、天かま、がんも)・はちみつポテト・ほうれん草とびっこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・梅干・白菜とがんも煮浸し・サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・胡麻和え・卵焼き・はちみつポテト・オホーツク・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・肉団子・ふきの金平・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・白菜の卵とじ・とろろ・漬物・バナナとブルーのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ひじきとしみ豆腐と豚肉炒り煮・卵とじ・たらこ・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮風・かに玉・納豆・牛乳・ブルー
昼	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・南瓜煮物・レタスハムサラダ	カレーライス・青梗菜ときのご炒め・ほうれん草なめたけ和え・みかん	中華丼風・スープ・えびとブロッコリー炒め・ナムル・バナナ	親子丼・味噌汁・大根サラダ・じゃが芋とチーズの春巻き・茄子漬・みかん	ご飯・味噌汁・八宝菜・なすときのこの生姜煮・サーモンと胡瓜のマリネ風	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ(トマト、キャベツ)・ほうれん草なめたけ和え・きのこソテー	ご飯・シチュー・コロケ・白菜お浸し・フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・目抜かす焼・ポテトチーズサラダ・茄子生姜煮	五目御飯・味噌汁・すき焼き風・お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ポテトサラダ・なす漬物	ご飯・味噌汁・さば塩焼・マーボー豆腐・いんげん・人参・鶏の煮物・かぶ漬物	ご飯・味噌汁・天ぷら・天つゆ・ふるふき大根・さつま芋サラダ	わかめご飯・味噌汁・ししゃも・ポテトサラダ・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ブロッコリーマヨかけ・茄子味噌そぼろ煮・中華春雨サラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・味噌おでん風・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・味海苔・さんま蒲焼・大根と豆腐煮・なす生姜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ニラと椎茸卵とじ・くるみいりじゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・きんぴら・漬物・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま缶・納豆・漬物・マカロニケチャップ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん風煮込み・サラダ・はんぺん入り卵焼き・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・タラフライ・野菜炒め・ちりめん佃煮	ご飯・味噌汁・煮物・豚肉と野菜炒め・昆布巻き・トマト・バナナ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・さば塩焼・ふき金平・大根そぼろ煮・りんご	チャーハン・わかめスープ・焼肉・マカロニサラダ・一口昆布	ご飯・味噌汁・大根煮物・ツナサラダ・南瓜あんからみ	いなり寿司・うどん・セロリと人参炒め・ブルー・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・キムチ鍋風・大根金平	ご飯・味噌汁・つばだい焼魚・茄子とピーマンとシメジおろしあえ・生サラダ	ご飯・味噌汁・白身フライ(炒め物添え)・卵豆腐・たらこ	うな玉井・味噌汁・揚げだし豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・タラと茄子の揚げあんかけ・肉じゃが・漬物	ご飯・年越しそば・刺身5品・春菊胡麻和え・茶碗蒸し・口取り	