

グループホームアウル 12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・シューマイ・さつまいもの甘煮・きゅうりとワカメとしらすの酢の物	ご飯・味噌汁・人参と天かまのしらす煮・フロックリーと豚肉と白菜の炒め煮・里芋煮っころがし	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・納豆・きゅうりと数の子の和え物・サツマ芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・豆腐と人参とひじきの煮物・白菜のあじしそ和え・三色豆・わかさぎ甘露煮	ご飯・味噌汁・さつまいも煮・卵焼き・いくら・ソーセージのケチャップ炒め
昼			カレーライス・ミニ餃子・水菜エビサラダ・ラフランス	親子丼・味噌汁・ピーマンともやしとベーコンの炒め物・大根の煮物・リンゴ	ちらし寿司・そうめん・筑前煮・玉ねぎのおかか和え・みかん・ピーチ	ご飯・味噌汁・宗八カレー・筋子・長芋といんげんのバター炒め・たくあん	ご飯・鮭シチュー・豚しょうが焼き(フロックリー・フライドポテト添)・あんず・青菜漬
夕			ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と人参の天かま煮・スパゲティーサラダ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・春雨サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・銀だら西京漬焼・おから・あんず・えのきとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・かき揚げ・マーボ茄子・ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・ホイコーロー・水菜とオホーツクのサラダ・数の子・ワサビ漬
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・レモンペッパーチキン・さつまいも煮・たらこ・みかん	ご飯・納豆汁・ほうれん草のごま和え・ポテトサラダ・だし巻玉子・海苔つくだ煮・しそあんず	ご飯・味噌汁・マーボ茄子・ゆで玉子とレタスとミニトマトのサラダ・三色豆	ご飯・味噌汁・リンゴ入り水菜ツナサラダ・サンマかば焼き・天かまとキャベツの炒め物・なめこ大根おろし和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・竹の子となるとの煮物・納豆・子持ちししゃも・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・もやしのあじしそ和え・三色豆・ごま昆布	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・納豆・小魚の佃煮
昼	煮込み天婦羅うどん・えのきときゅうりの酢の物・かぼちゃ甘煮	ご飯・鶏ガラスープ・里芋といんげんの煮っころがし・餃子・春菊のごま和え	ドライカレー・味噌汁・大学芋・レタスサラダ・きゅうり浅漬	ご飯・鮭シチュー・ハンバーグ(水菜・ミニトマト添)・マーボ茄子・みかん・黄桃	鶏ごぼうご飯・味噌汁・鶏肉の煮物・さつまいも・水菜サラダ・パイナップル	ひき肉カレー・ナスの揚げびたし・ほうれん草とアラスカのおひたし・りんご	五目釜飯・野菜の味噌汁・豚肉とチンゲン菜の炒め物・卵豆腐・りんご・金時豆
夕	ご飯・味噌汁・子とえ・ごぼうサラダ・大根と天かまの煮物・ポテトと人参の肉巻き	五目御飯・さつまいもの牛乳スープ・鶏から揚げ・オムレツ・なます	ご飯・味噌汁・フキと天かまの煮物・かぼちゃ甘煮・マーボ春雨	ご飯・味噌汁・海鮮春雨・しらすのサラダ・さつま芋	ご飯・味噌汁・つばだい味噌焼・豆腐とニラの卵とじ・きゅうりの浅漬	ご飯・味噌汁・焼鮭・たらのフライ・ちくわの天婦羅・昆布のつくだ煮	まぐろのつけ丼・味噌汁・ピーマンとハムの炒め物・ごぼうとひき肉の炒め物・漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・肉だんご・大根と厚揚げの煮物・ヨーグルトバナナ	ご飯・味噌汁・大根のキムチ炒め・ほうれん草の味しそ和え・ししゃも甘露煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草・さんま・しらす和え・天かま白滝煮・つけもの・肉団子とうずらら中華風あんかけ	ご飯・味噌汁・大根と人参とちくわの煮物・納豆・漬物・シューマイ	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆・鶏肉と大根の煮物・みかん入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と白滝の煮物・いんげん・ゴマ和え・三色豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・銀たらミリン焼・納豆・ミートボール
昼	ご飯・味噌汁・春菊のごましらす和え・焼豚・なす煮浸し	カレーライス・レタスと水菜とトマトのサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・クラムチャウダーから揚げ・キャベツとハムのサラダ・ポテト・リンゴ	おにぎり(小1個)・焼きソバ・かぼちゃの煮物・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・メンチカツ・さつま芋煮・茄子とピーマンの味噌炒め・カニカマの和え物・リンゴ	ご飯・味噌汁・エビチリ・フロックリー添・数の子と野菜の和え物・かぶと天かまの煮物・リンゴ	たらこスパゲッティー・コーンポタージュ・水菜と卵とツナのサラダ・鶏肉ときこの卵とじ
夕	ご飯・味噌汁・鮭のムニエルあんかけ・ニラ卵・白菜となめ草の和え物	三色丼・味噌汁・しらす大根サラダ・梅干・ホタテとひじきの炒め煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・ひき肉とチンゲン菜としめじの炒め物・じゃがいもと人参となるとの煮物・マンゴーヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・マーボ茄子・たくあん・ラフランス	ご飯・味噌汁・干ほっけ焼キャベツと天かまの卵とじ・漬物・えのきとワカメとオホーツクの和え物	俄おにぎり・煮込みうどん・シーチキンとコーンのサラダ・桃の缶詰	五目御飯・味噌汁・鶏肉のしょうが焼・キャベツと天かまの煮物・ニラの卵とじ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・ほうれん草とアラスカの和え物・フキとシーチキンとなるとの煮物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・切り干し大根の煮物・桜エビとネギのお好焼風・子持ち昆布・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・マカロニサラダ・山海漬・煮豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・小松菜とえのきの酢の物・とろろ芋・ピーチフルーチェ	ご飯・味噌汁・漬け物・大根とサンマの煮物・かぼちゃ・ウインナー入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・かぶのあんかけ・ベーコン入りスクランブルエッグ・赤魚焼・春雨サラダ	ワカメご飯・味噌汁・卵焼き・里芋と鶏肉のうま煮・ごぼうサラダ・くるみじゃこ
昼	混ぜご飯・味噌汁・海老とレタスとキュウリのサラダ・イカとセロリの中華炒め・さつま芋の甘露煮・リンゴ	納豆スパゲッティー・キノコスープ・エビチリ・ミカンヨーグルト	シーフードピラフ・シチュー・春雨サラダ・カブの酢漬け・黄桃缶	そうめん・大学芋・マカロニサラダ・オクラ白菜のおひたし	カレーライス・ほうれん草とツナの和え物・さつま芋煮・アロエとマンゴー	生寿司・天そば・茶碗蒸し	かき揚げうどん・かぼちゃの甘煮・水菜のサラダ・みかん(1/2)
夕	キーマカレー・白菜ときこのスープ・パンパンジー・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜のミルフィーユ鍋・ジャガイモ塩煮・漬物	ご飯・味噌汁・マーボ茄子・コロッケミニトマト添え・ソーセージの卵とじ・あずきカボチャ	ご飯・味噌汁・サーモン焼・豚肉と竹の子とインゲンの炒め煮・ごぼうサラダ・卵豆腐	ご飯・味噌汁・しょうが焼・回鍋肉・キュウリの中華和え・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・カボチャのそぼろあんかけ・肉野菜炒め・白菜のおひたし・煮豆	ご飯・味噌汁・マーボ豆腐・じゃがいもと天かまの煮物・いんげんのピーナツ和え・煮豆
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物・大根と天かまの煮物・昆布佃煮・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・もやしのあじしそ和え・昆布佃煮・くるみじゃこ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・煮豆・しそ南蛮・もずく酢	ご飯・味噌汁・豚ひき肉とほうれん草のマカロニケチャップ炒め・大根とワカメのサラダ・かぼちゃとさつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・野菜の煮物・納豆・ウインナー入りスクランブルエッグ・エビの甘煮		
昼	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・肉じゃが・ホッキサラダ・漬物	カレーライス・梅サラダ・煮豆・パインヨーグルト	たらこパスタ・野菜とベーコンのスープ・いかサラダ・みかん	親子丼・マーボ茄子・さつま芋煮・漬物・味噌汁	ご飯・味噌汁・とんかつ・きんぴらごぼう・豆苗のピーナツ和え・かぶ酢漬け・たくあん		
夕	ご飯・味噌汁・みかん・豚肉チンゲン菜の炒め・レタスとシーチキンのサラダ	山菜ごはん・味噌汁・焼き鮭・白菜とベーコンの煮浸し・春菊のゴマ和え	ご飯・豚汁・コロッケ(レタス・フロックリー添)・えのきとワカメの酢の物・かぶの酢漬け	ご飯・味噌汁・焼鮭・春菊とピーナツの和え物・天ぷらと野菜の卵とじ	ご飯・年越しそば・お刺身(えび・まぐろ・平目・サーモン・ホタテ)・ほうれん草のなめ草和え		