

グループホームアウル 12月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			12月1日	2	3	4	5
朝			ご飯・なめこ汁・かぶとあげの煮物・キャベツと豚肉と天カマ炒め・納豆・たくあん・昆布佃煮・白桃・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと天カマの煮物・たらこ・ニンジン漬・じゃが芋とベーコンのチーズ焼き・ゴボウサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入卵焼き・たらこ・焼鮭・昆布・さつま芋ヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・きゃべつの味噌炒め・焼魚・長芋豚肉の煮物・ほうれん草なめたけ和え・えのきと玉ねぎの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃ甘煮・鶏から揚げ・さんまかば焼き・あんず甘煮・ウインナー炒め・茄子と人参のそぼろ煮
昼			いなり寿司・味噌汁・レタスと胡瓜の和風サラダ・コロッケ・海老フライ・焼そば	混ぜご飯・豚汁・煮豆・漬物・カボチャ煮・卵豆腐和風だしあんかけ	ご飯・うどん汁・筑前煮・白菜梅肉和え・しらすのおろし和え・みかん	ご飯・味噌汁・鶏の照焼・さつまいもの天婦羅・レタスとハムときゅうりとカニカマのサラダ・桃缶のあんみつ	カレーライス・ホイコーロー・きゅうりとシーチキンの和え物・ホワイトアスパラガス・白菜とベーコンスープ
夕			ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・チンゲン菜と豚肉の炒め物・タラコスパゲティ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・ラーメンサラダ・大根ちんねと天カマ煮	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャンプル・じゃが芋と鶏肉の煮物・おから煮・キャベツとハムの油炒め	ご飯・味噌汁・煮豆・焼うどん・焼魚・甘漬あんず・春雨と果物の酢の物	ご飯・味噌汁・マーボ茄子・もやしと豚肉の炒め物・ニラの卵とじ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さつまいも煮・目玉焼き・ゴボウサラダ・ウインナー・わかさぎの佃煮・照焼チキン	ご飯・味噌汁・里芋煮・サラダ・焼鮭・牛乳・フキと天カマとソーセージの煮物	梅しそご飯・味噌汁・牛乳・さつま芋煮・卵なめ茸・納豆・ごぼうサラダ・煮豆・バナナ・ししやも甘露煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉ねぎと豚肉とエリンギの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・ベーコンとピーマンの炒め物・漬物	ご飯・すりみ汁・大根と鶏肉とごぼうの煮物・ほうれん草の納豆和え・トマト・きゅうりの浅漬・茄子味噌炒め・牛乳	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・フキと細竹と天カマの煮物・桃缶・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉野菜あんかけ・焼ほっけ・卵焼き・納豆
昼	豆ご飯・味噌汁・春巻き(トマト・きゅうり添)かぼちゃ煮・煮豆・漬物・みかん	ご飯・かぼちゃシチュー・コロッケ・みかんヨーグルト・カニ入りオムレツ・スパゲティ・ナポリタン・水菜と豆腐サラダ	鮭弁当・味噌汁・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・天カマ煮・かぼちゃ煮・漬物・数の子なめこ和え・ベーコンとポテトのチーズ焼き・リンゴ	オムライス・味噌汁・はんぺんのハムチーズ挟み揚げ・アンパンマンポテト・温野菜(トマト付)・フルーツポテ	ご飯・味噌汁・ピシソワーズ(じゃがいものスープ)・たらこ・豆・わかさぎ・フルーツポンチ・シチュー	炊き込みご飯・味噌汁・鮭ハラス焼き・ひじきの煮物・漬物・ハムとキュウリとシーチキンサラダ
夕	ご飯・味噌汁・野菜たっぷり豚ひき肉あんかけ・焼ほっけ・大根と豆腐の煮物・サラダ	ご飯・味噌汁・漬マグロ・春菊ごま和え・人参と大根と天カマの煮物	雑炊・味噌汁・焼魚・きゅうりの漬物・マーボ春雨・鶏から揚げ・ミニオムレツ	しらすご飯・豚汁・カレーのみりん漬・豆腐と水菜と玉ねぎのすき煮・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・豆腐とチンゲン菜のマーボ風・さつまいも甘煮・おふくろ煮・たくあん	のり弁当・味噌汁・茶碗蒸し・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と天カマの色々煮・ニラと玉ねぎの卵とじ・キャベツの野菜炒め・ラフランス
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草煮・オムレツ・ししやも甘露煮・シューマイの野菜あんかけ・さつま芋甘煮	わかめご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・昆布巻・肉団子・さつま芋ヨーグルト和え・ピーマンのちくわ炒め・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ナスの田楽・ホタテのバター炒め・納豆とオクラの和え物・里芋と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼・昆布佃煮・餃子・焼魚・イチゴ	ご飯・味噌汁・じゃが芋ベーコン煮・キャベツと豚肉の炒め物・大根と豆腐の煮物・しらす納豆・牛乳	雑炊・味噌汁・牛乳・茄子のピリ辛炒め・だし巻厚焼き卵・ミートボール・煮豆・さんま蒲焼・フルーツ	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブル入卵焼き・わかさぎ・おふくろ煮・とろろ芋・納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・いんげんのゴマ和え・豆・うまみ昆布・焼魚・みかんヨーグルト・エビチリ	ご飯・味噌汁・ナスの豚ロール巻き・しらすのおろし和え・カボチャ煮・サラダ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・春菊サラダ・マッシュポテト・リンゴ	ご飯・味噌汁・豚ももカツ・昆布巻・ナムル・サラダ	ご飯・味噌汁・焼京八カレイ・エビチリ・大根と鶏肉の煮物・寒天フルーツ和え	ご飯・ハンバーグ・煮込みうどん・ポテト・餃子のあんかけ煮・ミックスベジタブル炒め	チャーハン・味噌汁・もやしとピーマンのナムル・かぼちゃの煮物・マーボ春雨
夕	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・かぼちゃ煮・キャベツのしそ梅和え・昆布	ご飯・豚汁・なめ茸とほうれん草の和え物・さつま芋の甘煮・豆腐サラダ・チャーシュー	ご飯・味噌汁・お刺身・チンジャオロースー・マーボ豆腐	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・筑前煮・焼ホッケ・水菜とトマトのサラダ	ご飯・豚汁・佃煮・キュウリとなめ茸和えいくら添え・かぶと天カマの煮物・中華風煮・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・餃子・カボチャ煮・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・漬物・小松菜のごま和え・茄子のカレー炒め・長芋の煮物・フロッコリーサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・たち汁・ししやも焼・漬物・煮豆・長芋のおやき・ふきとひじきの煮物・牛乳・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼・肉だんご・漬物・コロッケ・わかさぎの佃煮	ご飯・味噌汁・ふろふき大根・豆腐とモチ天の煮物・さつま芋甘煮・牛乳・焼鮭・レタスとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラと人参と天カマの卵とじ・肉じゃが・パイナップル・温野菜のコーンサラダ(ゆで卵付)・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・きんぴらごぼう・ほうれん草とソーセージの炒め物・コロッケ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・もやしとピーマンの卵とじ・さつま芋・ソーセージのきのこの炒め・子持ちししやも・牛乳	ご飯・味噌汁・わかさぎ佃煮・煮豆・鶏肉と里芋の煮物・温泉玉子・湯豆腐・牛乳
昼	ご飯・すり身汁・海鮮かき揚げ・さつま芋天ぷら・イカとワカメと長ネギの酢味噌和え・うま煮・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カスベ煮付け・いもサラダ・切干大根・ピーマンともやしの和え物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・エビチリ・メンチカツ・サラダ	ご飯・春雨入ワカメスープ・長芋と鶏肉の煮物・お好み焼き・小松菜とコーンのバター炒め・みかんヨーグルト	チャーハン・パンブキンシチュー・豚肉の野菜巻き・さつま芋の天ぷら・寒天フルーツ和え	寿司・茶碗蒸し・えび天そば・漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・イカとネギの酢味噌和え・ラーメンサラダ
夕	ご飯・味噌汁・昆布佃煮・肉じゃが・焼ホッケ・ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・鶏肉と里芋と根菜の煮物・八宝菜・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・煮豆・すき焼風煮物・エビチリマヨ・ほうれん草の山芋あんかけ・さつま芋のあんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ちりめんじゃこの佃煮・ごぼうサラダ・鮭のムニエル	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・親子煮・卵豆腐・漬物	ご飯・つみれ汁・すき焼き風煮物・真だらの粕漬焼・きゅうりとシーチキンの炒め煮・あみえびの佃煮	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜のホイコーロー風・芋煮・焼ホッケ・漬物
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・なめこ汁・かぶと豚ひき肉煮・焼鮭・さつま芋甘露煮・牛乳・山菜煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼・チャーシュー・昆布佃煮・サンマかば焼	梅しそご飯・味噌汁・牛乳・天カマかぼちゃ煮・ホタテと長ネギの酢味噌和え・焼ウインナー・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・切干大根・漬物・さつま芋あんかけ煮・オクラとイカ納豆・パイナップル・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ししやも佃煮・漬物・茄子の味噌炒め・いんげんのピーナッツ和え・大根と豚肉の煮物		
昼	わかめご飯・うどん汁・さつま芋煮・マカロニサラダ・みかん	混ぜご飯・豚汁・煮豆・大根と天カマと人参と玉子の味噌おでん・茄子とエリンギのおろし和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・ほうれん草のごま和え・フキと天カマの煮物・ミカンヨーグルト	いなり寿司・うどん汁・ごぼうサラダ・カボチャ団子・もずく酢・マンゴー	ご飯・味噌汁・じゃが芋のピリ辛炒め・野菜サラダ・フルーツヨーグルト・鮭・漬物・しそ南蛮		
夕	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・マーボ春雨・焼カレー・白菜シューマイ	ご飯・つみれ汁・コロッケ・ホッキサラダ・トマト・茄子の味噌おでん・茄子とエリンギの和え	ご飯・味噌汁・さば塩焼・かぼちゃ甘煮・あんかけ焼そば・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	山菜ご飯・味噌汁・ひき肉春巻・かぼちゃ春巻・三色おひたし・卵豆腐・しそ昆布	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ・ホタテ・サーモン・エビ・ブリ)・焼き物・ほうれん草のなめ茸和え		