

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
				1	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・ペンネアラビアミートボール・さつま芋の甘露煮・オクラ納豆・鯖とキャベツの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布と天カマの炒め煮・さんまのかば焼き・ベーコンスクランブルエッグ・かまぼこ・南瓜煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンと大葉の味噌炒め煮・おふくろ煮・納豆・南瓜ゼリー・ストロベリーヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・南瓜団子・漬物・煮豆・イカオクラ納豆・茄子としいたけの炒め物・バナナ
昼				親子うどん・稲荷ずし・じゃが芋のそぼろ煮・胡瓜とカニカマのもずく酢和え・茄子の漬物	カリカリ梅ご飯・そうめん汁・茄子の豚肉巻・粉ふき芋・中華揚げともやし・茄子の漬物	ご飯・味噌汁・マッシュポテト・ハンバーグ・ミックスベジタブル・牛蒡と人参の味噌炒め・パイナップル	ご飯・味噌汁・肉団子の八宝菜風・めめきの西京漬け・わかめとカニカマと胡瓜の酢の物・漬物
夕				ご飯・味噌汁・焼ほっけ・エビチリ・白菜と豚肉のはさみ蒸し・もやしとひき肉の味噌炒め・煮豆・バナナ	ご飯・水餃子スープ・焼鯖・煮豆・麻婆豆腐・帆立肉の味噌炒め・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・酢豚・南瓜甘煮・トマト甘漬け・天カマとキャベツの炒め物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・麻婆キャベツ・焼鯖・煮豆・鶏肉と大根の煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・きのこベーコンの炒め物・里芋の煮つけ・竹輪と胡瓜とツナの和え物・チョコバナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼ホッケ・天カマと昆布の炒め煮・佃煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・水菜のサラダ・昆布の佃煮・ふきと天カマの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮・ほうれん草のミックスベジタブル炒め・たらこ・ポテトはちみつ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・煮豆・昆布巻・だし巻き卵・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の煮つけ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこことベーコンとレタスのバターチャップ煮・ひじきの煮物・焼ほっけ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・焼たらこ・マカロニサラダ・切り干し大根
昼	ご飯・海老天がらうどん・ほうれん草とかまぼこのとびっこ和え・煮ウインナー・鯖のホイル焼・りんご	ちらし寿司・そうめん汁・刺身(まぐろ・帆立・サーモン)・大根と人参と鶏肉の煮物・フルーツポンチ	ご飯・スープ餃子・焼鯖・きのこのおろし和え・豚肉と竹の子のオイスター炒め・オレンジ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・海鮮春雨・銀がれいみりん漬け・昆布の佃煮・漬物	カレーライス・肉じゃが・おでん・フルーツポンチ・玉子豆腐いくら添え・漬物	ご飯・水餃子スープ・ペンネとベーコンとツナのケチャップ煮・ひじきの煮物・焼ほっけ・バナナヨーグルト	炒飯・味噌汁・芋といんげんの煮物・玉子豆腐・ワインたくあん・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼鯖・じゃこの佃煮・麻婆豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・ポテトサラダ・南瓜煮・フルーツカクテル	ご飯・味噌汁・親子煮・焼メヌキ・キャベツとおかかの梅肉和え・煮豆	ご飯・豚汁・焼鯖・南瓜甘煮・まぐろの山かけ・胡瓜のとびっこ和え・牛肉と玉ねぎの煮物	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ふきと天カマと竹輪の炒め煮・から揚げ・トマト・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロケ・大根とひき肉のあんかけ煮・もやしと茄子の味噌炒め・わかめと胡瓜の酢味噌・黄桃ヨーグルト	ご飯・なめこ汁・南瓜煮・そぼろあんかけ・茄子と人参としめじの炒め煮・銀がれいのみりん焼・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・ふきと天カマと揚げの煮物・玉子豆腐・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・きんぴらごぼろ・焼売・ミートボール・メヌキの西京焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの卵とじ・ほうれん草の胡麻和え・さんまの蒲焼・茄子とピーマンの味噌炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・佃煮・はんぺんと竹輪と胡瓜のサラダ・オクラ納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・ほうれん草のおひたし・胡瓜のなめ茸和え・南瓜甘煮・たらこ	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼・ハムときのこのカレー炒め・天かまの胡麻油炒め・おくら納豆・チョコバナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・海老の卵とじ・カニカマ・小松菜の煮びたし・紫蘇昆布・フルーツヨーグルト
昼	のり弁当(魚のフライ・から揚げ・漬物)・豚汁・玉子焼き	ハヤシライス・キノコのパスタ・スープ・ミニ胡瓜とカニカマのマヨ和え・ミニトマト・フルーツみつ豆	親子うどん・しらすおにぎり・白菜の梅肉和え・さつま芋の煮物・たくあん・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・おでん・芋といんげんと鶏肉の煮物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・スープ餃子・チンジャオロース・肉じゃが・漬物・紫蘇昆布	ご飯・玉子スープ・デミグラス・ハンバーグ・ナポリタン・麻婆豆腐・トマト	ご飯・ネギとわかめのスープ・牛蒡とひき肉の炒め物・棒鶏・ミックスベジタブルのバター炒め・フルーツ入りフルー
夕	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・生姜焼き・麻婆豆腐・ほうれん草のおひたし・茄子の煮物	ひじき梅ご飯・味噌汁・南瓜煮・味噌はさみヒレカツ・きのこピーマンの中華炒め・レタス・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鯖・煮豆・マカロニサラダ・天カマ甘煮	ご飯・味噌汁・煮豆・エビチリ・里芋煮・白滝とキャベツの炒め煮・マグロの山かけ	ご飯・すり身汁・酢豚・さつま芋と天かまの煮物・銀がれいのみりん焼き・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・玉ねぎとふの卵とじ・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・白菜と豚肉の酒蒸し・うずら卵と竹輪の煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・いんげんとかまぼこ炒め・刺身かまぼこ・梅干・昆布巻・みかん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・納豆・カニカマ・さんまの蒲焼・煮豆	フレンチトースト・サンドイッチ(ハム・玉子・シーチキンサラダ)・ウインナー・餃子スープ・スクランブルエッグ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鯖・ベーコンとほうれん草のバター炒め・さんまとキャベツの炒め物・筑前煮・さつま芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの味噌煮・白菜とベーコンの蒸し煮・さつま芋・みかん	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・さつま芋煮・昆布巻・ペンネとハムのケチャップ炒め・ミックスベジタブル・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と大根と揚げの煮物・焼鯖・甘露煮・いんげんの胡麻和え・牛乳
昼	うどん・ご飯・白菜のあんかけ煮・なめこのおろし和え・豚肉の炒め物	ご飯・味噌汁・シチュー・水菜サラダ・煮豆・漬物・ヨーグルト	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンのそぼろ味噌炒め・きんぴら・たくあん・バナナヨーグルト	ご飯・鶏ごぼろすり身の味噌汁・海老フライ・水菜のサラダ・牛蒡サラダ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・天カマと茄子の炒め煮・焼ほっけ・ほうれん草のおひたし・トマト	お弁当・稲荷ずし・玉子巻きずし・筑前煮・だし巻き玉子・さつま芋入南くろみ・海老フライ・つくねウインナー串	ご飯・シチュー・鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・さつま芋・みかん
夕	ご飯・味噌汁・天かまとふきとしいたけの煮物・帆立の刺身・水菜のシーチキンサラダ・メヌキの西京漬け・トマト	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・南瓜甘煮・オニオンライスサラダ・煮豆・大根の煮物	ご飯・味噌汁・メンチカツ・高野豆腐の煮物・白菜のおひたし・胡瓜とキクラゲの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼魚・ナムル・ふきと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・じゃが芋とひき肉の炒め物・きのこの中華炒め・煮豆・焼鯖	ご飯・なめこ汁・おふくろ煮・豚肉のキャベツ炒め・煮豆・たくあん	カレーライス・フルーツポンチ・山芋オクラ和え・茄子のおろし煮びたし
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・漬物・焼鯖・昆布巻・茄子とピーマンの炒め煮・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・あぶりチキン・焼鯖・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・芋と山菜の煮物・鶏と大根の煮物・いんげんのピーナッツ和え・ミックスフルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・ピーマンとハムの炒め物・焼売・がんもとサツマ芋の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鯖・ベーコンと茄子とピーマンのバター炒め・ササミの生姜焼・チョコバナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナーソーセージ・ベーコン炒め・コロケ・牛乳・みかん	
昼	梅刻みおにぎり・山菜うどん・ポテトマカロニサラダ・麻婆春雨・みかん	ご飯・味噌汁・和風豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・レタスと卵のスープ煮・南瓜煮・みかん	鯖ご飯・味噌汁・八宝菜・水菜サラダ・切干大根と油揚げの煮物・玉子豆腐	親子煮・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・南瓜甘煮・なます・ヨーグルトアロニアジャムがけ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・コロケ・サラダ	ご飯・シチュー・きのこの中華炒め・バナナチョコ	
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・白菜と豚肉のはさみ蒸し・天ぷらとふきときのこの炒め煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・メヌキの西京焼・しいたけともやしの卵とじ・天カマと大根と人参の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・肉団子の照り焼き・いんげんのピーナッツ和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・高野豆腐としめじの煮物・冷奴・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・煮物・南瓜煮あんかけ・メヌキ西京漬け・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ・サーモン・ブリ)・海老・大葉・ツマ)・ほうれん草と人参となめ茸の胡麻和え・海鮮黄金焼	