

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
朝					ご飯・味噌汁・焼魚・長芋・切干大根・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・目玉焼き・高野豆腐の含め煮・オクラの松前漬和え・バナナ	ご飯・味噌汁・ウインナーとブロックリー・豚肉とじゃが芋の煮物・かぶの漬物・フルーチェ
昼					ご飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ・水菜サラダ・きのこ炒め・紫蘇の実	ソバ飯・白菜とベーコンのコンソメスープ・木耳サラダ・パインとみかん	ご飯・牛乳スープ・ハンバーグ・大根と白菜のサラダ・柿
夕					サーモンの漬井・味噌汁・マカロニサラダ・ひじきの炒め煮・煮豆	カツ丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・春雨サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ハムのサラダ・きのこ炒め・パインのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・だし巻き玉子・さつま芋サラダ・梅干	ご飯・つみれ汁・厚揚げの煮物・胡瓜となめ茸と竹輪の和え物・ベーコンエッグ・漬物	ご飯・味噌汁・切干大根・ふきとひじきの炒め煮・茄子とえのきの味噌炒め	ご飯・味噌汁・茄子焼き・納豆・大根サラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・きのこことベーコンのガーリックソテー・目抜き西京漬焼・ブロックリーと生ハムとトマトのサラダ・長芋の紫蘇梅和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・ミートボールとぶなシメジの炒め物・煮豆・大根となるの煮物
昼	三色おはぎ・そうめん汁・漬物(セロリ・たくあん・大根の酢漬け・茄子)	カレーライス・ニラ玉スープ・マカロニサラダ・大根の甘酢漬け・みかん	海老と茄子の天ぷらうどん・南瓜の甘煮・鶏ササミと胡瓜とトマトのサラダ	親子丼・味噌汁・ラーメンサラダ・茄子と小松菜の味噌炒め・白桃パイン	鮭おにぎり・そば・トマトサラダ・たくあん・マンゴーヨーグルト	塩ラーメン・鮭醤油おにぎり・たくあん・うま煮・水菜サラダ	カレーうどん・鮭おにぎり・マカロニのたらこマヨネーズ和え・バナナヨーグルト
夕	海老炒飯・舞茸と青梗菜のスープ・麻婆豆腐・胡瓜とワカメと玉ねぎの酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・小松菜のサラダ・胡瓜とワカメの酢の物・たくあん	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・鯖の味噌煮・たくあん	ご飯・シチュー・マカロニサラダ・えのきの玉子とじ・バナナヨーグルト	炒飯・味噌汁・コロケ(かいわれ添)・煮しめ・苺	ご飯・味噌汁・いんげんの胡麻和え・鶏の照焼き・揚げの豆腐詰め煮・茄子の浅漬	豚肉丼・味噌汁・ほうれん草とオホーツクの和え物・ポテトサラダ・たくあん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・おでん(大根・がんも・はんぺん・魚河岸揚げ)・ほうれん草のお浸し・スイートポテト	ご飯・きのこ汁・かすべの煮付・スパゲティサラダ・たくあん入り納豆	ご飯・味噌汁・塩紅焼鮭・紫蘇の実漬・大根と天かまの炒め煮・かぶと鶏ひき肉のそぼろ煮	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・白菜の挽肉あん煮・ひじきとフキの炒め物・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・生ハムサラダ・エリンギ炒め・鱈子・パイナップルヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・梅肉納豆・胡瓜とワカメの酢の物・スイートポテト風南瓜の餡子のせ	ご飯・味噌汁・はんぺんのチーズはさみ揚げ・切干大根・たくあん・帆立とワカメの酢の物
昼	ご飯・シーフードシチュー・春雨のドレッシング和え・鶏のから揚げ(水菜・トマト添)・桃とみかん	キーマカレー・卵スープ・南瓜煮・フルーツヨーグルト	スパゲティミートソース・ポトフ・ゆで卵サラダ・フルーツヨーグルト	カレーライス・ニラ玉スープ・水菜サラダ・フルーツカクテル	キノコの炊き込みご飯・ソーメン汁・もやしと胡瓜と水菜の梅肉サラダ	ご飯・鮭シチュー・豚の生姜焼き(トマトと青梗菜添)・マカロニサラダ・たくあん	豚丼・味噌汁・いんげんの胡麻和え・つけもの
夕	あさりご飯・味噌汁・ホイコーロー・小町巻・ほうれん草とハムのサラダ・みかんヨーグルト	ご飯・すり身汁・手作り玉子豆腐・ほうれん草のピーナツ和え・子とえ・長芋の梅肉風	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・干枝漬・里芋の煮っ転がし・大根と人参とひじきの煮物	牛丼・味噌汁・豆腐ステーキ・牛蒡サラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉と牛蒡の煮物・ポテトサラダ・紫蘇の実漬	サーモンの漬井・味噌汁・うま煮・オクラとかいわれ大根のなめ茸和え	ご飯・水餃子スープ・たらのムニエル(椎茸とピーマン添)・紅じやこ・柿
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・小松菜と揚げの煮浸し・さつま芋の甘煮・焼豚サラダ	ご飯・味噌汁・たらの粕漬け焼・きんぴらごぼう・おふく煮・たくあん	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草炒め・生揚げ煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・豆腐と竹輪とはんぺんの煮物	ご飯・味噌汁・厚揚げの煮物・焼ほっけ・生オクラと茄子の和え物・みかん	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・煮卵・大根と水菜の梅肉和え・フルーツ入フルーチェ	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・焼ほっけ・なま酢・白菜の梅肉和え
昼	うどん・おにぎり・煮物・フルーツヨーグルト・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・なます・煮豆	カレーライス・ニラ玉スープ・キャベツと人参のサラダ・みかんとピーチのフルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・ほうれん草とツナとコーンのソテー・桃のヨーグルト	きのこ卵の炒飯・ポトフ・白菜キムチとたくあん・バナナ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ(粉ふき芋・みかん添)・煮しめ・春雨と帆立のサラダ	稲荷寿司・うどん汁・おくらと白滝の和え物・胡麻豆腐
夕	ケチャップライス・ポトフ・ニラ玉風スクランブルエッグ・みかんとパイン	とろろ丼・味噌汁・鶏牛蒡・芋の煮物・たくあん	ご飯・豚汁・焼ほっけ・長芋の天ぷら・蕨と揚げの煮物	ご飯・すり身汁・茄子とインゲンの豚肉巻き・キャベツの梅肉和え・紫蘇の実漬	ご飯・シチュー・コロケ・サラダうどん・煮豆	ご飯・味噌汁・八宝菜・天かまと大根のだし煮・漬物	ご飯・味噌汁・ふろふき大根・サイコロステーキ(トマト水菜添)・ひじきの炒め煮
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・大根おろし・大福豆・五目豆腐の袋煮・シーフードと青梗菜の中華あんかけ	ご飯・味噌汁・しめじ焼・白菜煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・かいわれ大根と帆立の青紫蘇サラダ・納豆	ご飯・味噌汁・おでん・焼塩鯖・白菜のお浸し・煮豆	栗ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・水菜と胡瓜とトマトのシーチキンサラダ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・ハム巻ポテトサラダ・たくあん入り納豆・天かまと大根の味噌おでん	ご飯・味噌汁・焼鯖・ミートボールと青梗菜の炒め物・ほうれん草の梅肉和え・かぶと揚げの煮物
昼	醤油ラーメン・長芋の梅肉和え・柿	天丼(海老・さつま芋・茄子・大葉・かき揚げ)・味噌汁・数の子・漬物	ヒレカツカレー・コンソメスープ・春雨サラダ・トロピカルフルーツ	かしわそば・ささげとはんぺんのピーナツ和え・焼売・紅じやこの佃煮・みかん	ご飯・味噌汁・かすべの煮物・長芋の梅肉和え・カキ入ポテトサラダ	ご飯・鮭シチュー・ザンギ(ブロックリー添)・春雨サラダ・トロピカルフルーツ	カレーライス・卵スープ・マカロニサラダ・フルーツ入りフルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・鶏牛蒡・南瓜煮・焼ほっけ・たらこスパゲティ	ご飯・味噌汁・鮭のガーリック焼・竹の子の筑前煮・水菜とツナのマカロニサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・大根と秋刀魚の煮物・さつま芋の甘煮・コロケ・たらこ昆布・たくあん	親子丼・味噌汁・長芋と水菜とワカメの酢の物・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・白菜とすり身のあんかけ・芋といんげんの煮物・トマトサラダ・フルーツ入フルーチェ	五目ご飯・味噌汁・鶏肉と人参大根の煮物・ハムとソーセージとピーマンのナムル・卵豆腐	ご飯・そば・刺身(海老・まぐろ・サーモン・カレイ)・ほうれん草の胡麻和え・南瓜グラタン