

グループホームアウル 12月 山ユニット 献立表

	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					・目玉焼き・ウインナーとピーマンのおかか和え・白滝と切干大根の煮物・ご飯・味噌汁	・二色ご飯・味噌汁・ネギと肉の炒め・水菜とさんま缶のマヨネーズ和え・みがき鯉の佃煮	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・ひき肉と大根の煮物・サラダ・ごま昆布
昼					・さつまいものコロック生野菜添え・キノコと人参の南蛮風煮・ホウレンソウのお浸し	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・大根と長芋の煮物・水菜サラダ	冬の家族会 ・ホテルバイキング
夕					・ご飯・餃子スープ・マーボ茄子・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁・春巻き・キャベツ添え・ミックスベジタブルのソテー・豚肉白菜しめじの酒蒸し	・ご飯・味噌汁・かれー煮付け・わかめと長芋の梅肉和え・だし巻き玉子
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼き・ウインナーのケチャップ炒め・もやしのお浸し	・ご飯・味噌汁・サラダ・ホッケみりん焼き・ねぎとソーセージの炒め	・目玉焼き・白滝の醤油炒め・ツナサラダ・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・里芋と天かまの煮物・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・納豆・玉子焼き・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・鯖焼き・ミートボール	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・アスパラとソーセージサラダ・ナス人参ピーマンのひき肉みそ炒め
昼	・煮込みうどん・里芋の煮物・金時煮豆・みかん	・筑前煮・白菜のおかか和え・クリームコロッケ・ハムとキャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・マーボ・春雨・ホーレン草と人参の白和え	・ご飯・味噌汁・肉ソース炒め・根さいの煮付け・さやいんげん・ペーパーコン炒め	・ご飯・味噌汁・鶏肉の香味焼き・キャベツ添え・マカロニサラダ・かぼちゃの煮物	・ご飯・味噌汁・鶏肉ごぼろ人参のマヨネーズ味噌和え・サーモンサラダ・しめじの卵とじ	・ご飯・かけうどん・大根の煮物・フルーツ
夕	・ご飯・味噌汁・だし豆腐・バラ肉野菜巻き・シーチキンサラダ・リンゴ	・マグロ刺身・豚肉ともやしの香味炒め・ホウレンソウのなめ茸和え	・ご飯・味噌汁・鶏大根・野菜炒め・煮豆	・ご飯・味噌汁・生姜焼き・チンゲン菜の炒め・マンゴーフルーツ	・クリームシチュー・フキ天カマの生姜風煮・長芋とカニカマの酢もの・ご飯	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・山菜炒め・大根サラダ	・ご飯・シチュー・肉団子のあますあんかけ・鯖西京漬け・漬物ヨーグルト
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁・鮭の味噌漬け焼き・マカロニとソーセージサラダ・ブナビーとベーコンと白菜炒め	・ご飯・味噌汁・南瓜とブロッコリーのサラダ・そのの照り焼き・小松菜とソーセージ炒め・リンゴ	・ご飯・味噌汁・筑前煮・秋鮭塩焼・もずく酢	・目玉焼き・ウインナー・鶏肉のはさみ揚げ・昆布佃煮・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁・ホッケ西京漬け・煮豆・玉子トーフ・ホウレンソウのごま和え	・ご飯・味噌汁・たら焼き・煮豆・ひじきと豆腐の煮・白菜のなめ茸和え	・目玉焼き・さんまの蒲焼き・ミートボールのスープ・ご飯・味噌汁
昼	・ご飯・味噌汁・天ぷら盛り合わせ・キャベツとかいわれのサラダ・豚肉の塩焼き	・焼きそば・春菊の白和え・中華スープ・いなり寿司	・ご飯・味噌汁・マーボ豆腐・ふき竹の子炒め・フルーツ	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・きゅうりの酢もの・紅サケ焼き	・ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・かぼちゃの煮物・フルーツあえ	・ご飯・味噌汁・春雨巻き・ポテトサラダ・筑前煮	・かぼちゃのはさみ揚げ・きんぴらごぼろ・しゃぶしゃぶサラダ・ご飯・味噌汁
夕	・カレーライス・ポタージュ・シーチキンサラダ・煮豆・みかん	・ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・野菜炒めの中華味あんかけ	・刺身盛り合わせ・ちらし寿司・きゅうり酢の物・たら南蛮漬け・切干大根の煮物・味噌汁	・ご飯・味噌汁・かぶとささげの含め煮・さつまいものピーナツ和え・もやしとにらのナムルマンゴー寒天	・ご飯・味噌汁・餃子・ベーコンとレタスの炒め・みかん	・ご飯・味噌汁・切干大根・鶏照り焼き・レタスとちくわのサラダ	・ご飯・味噌汁・肉と玉ねぎの炒め・ピーマンカニカマのあえもの・なめ茸大根
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁・鯖西京漬け・ひじきの五目煮・玉子豆腐・昆布佃煮	・ご飯・味噌汁・きのこゆばの煮物・かず漬け・ベーコン入りスクランブルエッグ	・ご飯・味噌汁・たら焼き魚・ホウレンソウのなめ茸和え・もやし炒め	・ご飯・味噌汁・鯖・マーボ・ピーマン・南瓜サラダ	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・さつまいも入り玉子焼き・かいわれとハムのサラダ	・ご飯・味噌汁・ホウレンソウのなめ茸和え・ふきのきんぴら・カニ玉	・ご飯・味噌汁・天カマ焼き・マーボ豆腐・長芋サラダ
昼	・ミートコロッケ・長芋とカニカマの酢の物・煮豆・かやくご飯・味噌汁	・ご飯・きのこうどん・ふきの煮物・長芋サラダ	・ご飯・わかめと卵スープ・おでん・ホーレン草としいたけの白和え・チキンナゲット	・ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・マカロニサラダ・海老フライ	・ご飯・味噌汁・ホーレン草と人参の白和え・竹の子とかまぼこのしょうが煮・イチゴ	・ナポリタン・ホウレンソウと卵のスープ・レタスサラダ	・ご飯・えのきと水菜のスープ・しそ団子・サーモンと玉ねぎのマリネ・ささみときゅうりの胡麻サラダ
夕	・ご飯・味噌汁・餃子・切干大根・わかめの和え物・うずら豆	・ご飯・味噌汁・きんちゃく煮・かぼちゃ甘煮・湯豆腐	・ご飯・味噌汁・鶏のトマト煮・根菜と天かまの煮物・ポテトサラダ	・大根の揚げ煮・たら南蛮漬け風・長芋ときゅうりの酢の物・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁・南瓜とあずきの煮物・おでん・生ハムサラダ・鶏肉とキャベツの炒め	・中華丼・味噌汁・春巻き・もやしサラダ	・クリスマスメニュー・お寿司セット・筑前煮・ケーキ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯・味噌汁・かまぼこ炒め・ささみサラダ・カニ玉・バナナ・漬物	・ご飯・味噌汁・ハムエック・うずらとフキの煮物・煮豆	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き・スパサラダ	・ご飯・味噌汁・鮭塩焼・厚揚げの煮物・ホウレンソウのお浸し・かまぼこ	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け焼き・さつまいものなまハム巻き・天カマとえのきの煮物	・ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・野菜のサラダ・ホッケ焼き	・ご飯・味噌汁・ナスとピーマンの味噌炒め・ちくわと野菜の炒め・ロースハム焼き・焼き魚
昼	・ご飯・味噌汁・ナスの揚げ浸し・長芋の酢もの・白豆の煮物・鯖の塩焼き	・ご飯・味噌汁・豚肉とアスパラのバターソテー・マーボ豆腐・フルーツ	・ご飯・餃子スープ・照り焼きチキン・マグロ山かけ・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ホウレンソウとベーコンのバター炒め・芋の煮ころがし・みかん	・ご飯・味噌汁・生揚げとフキの炒め煮・春雨とエビのマヨネーズ和え・スモークサーモンとブロッコ	・ご飯・味噌汁・ホーレン草と人参の白和え・チキン南蛮・マーボ春雨	・ご飯・年越そば・うま煮・ゆずの千枚かぶ漬け
夕	・ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・豚肉とジャガイモの胡麻風煮・春雨とトマトのポン酢和え	・ご飯・味噌汁・うま煮・豚肉とピーマンの炒め・水菜サラダ	・カレーライス・なめ茸の和え・かまぼこつけあわせ・コンスープ・みかん	・ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・サーモンマリネ・千枚漬け	・ご飯・味噌汁・マーボ茄子・もやしとえのき茸の煮物・煮豆	・炊き込みご飯・味噌汁・冷しゃぶ・鰯ハンバーグ	・刺身盛り合わせ・茶碗蒸し・栗きんとん・黒豆・ご飯