

グループホームアウル山ユニット12月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯・みそ汁・あじ南蛮焼き・海鮮サラダ・かまぼこ炒め・しらす・たらこ昆布
昼							・ご飯・あんかけ汁・ちくわフライ・お浸し2種<白菜春菊>漬物
夕							・ご飯・みそ汁・豚にら炒め・小松菜ときのこの胡麻和え・ふき煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯・つみれ汁・ほうれん草の昆布和え・ミートボールのあんかけ	・ご飯・みそ汁・サバ焼き・ハムときゅうりの和え物・煮豆・漬物	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・マーボー春雨・ピーマンとウイナー炒め・ふるーチェ	・ご飯・みそ汁・炒り卵・ハム・白じゃこ・お浸し・みかん	・ご飯・みそ汁・サンマやわらか煮・味噌おでん・ワカメ佃煮	・ご飯・みそ汁・麻婆茄子・納豆・棒棒鶏風サラダ	・ご飯・味噌汁・シューマイ・スモークサーモン・卵と天カマのおでん・小松菜胡麻炒め
昼	家族会<すき焼きなべ・いなり寿司・太巻き・ケーキ・漬物>	・かきあげうどん<温>卵とマカロニサラダ・かぼちゃ煮	・海鮮丼・みそ汁・白菜のお浸し・レンコン金平	・ご飯・みそ汁・フライ盛り合わせ<イカ・チーカマ>・白菜のなめたけ和え	・ご飯・みそ汁・揚げだし豆腐あんかけ・長芋きゅうり酢の物・ひじき煮物	・ご飯・みそ汁・ミートコロケ・エビチリ野菜添え・みかん	・しょうが炒りうどん・ホッキサラダ・ごぼう天
夕	・カレーライス・ワカメスープ・フルーツ	・ご飯・みそ汁・豚肉の中華炒め・きんぴらごぼう・たくあん	・ご飯・みそ汁・肉豆腐・ユリ根とさやいんげんサラダ・プリン	・松茸ごはん・お吸いもの・ロール白菜とジャガイモ煮・かぼちゃチーズサラダ・コーンバター	・ご飯・みそ汁・ピーマン肉詰めトマト煮・ししゃも南蛮漬け・ナス炒めボン酢	・ご飯・みそ汁・天ぷら盛り合わせ・カニカマサラダ	・ご飯・みそ汁・おいらん煮付・さつま芋と里芋煮・ささげとちくわのサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・みそ汁・塩さば・ふきの煮物・きゅうり和え物	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ナスとウイナーのケチャップ炒め・もずく酢・たらこ	・ご飯・スープ・ぎょうざ・エビとさほうれん草入り卵焼き・たらこ・里芋煮	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・ほうれん草お浸し	・ご飯・みそ汁・つぼ鯛・ほうれん草和え物・野沢菜昆布・たけのこの土佐煮・たらこ	・ご飯・みそ汁・サンマ缶と野菜の煮物・タラモサラダ・黒豆・鮭焼き	・ご飯・みそ汁・サバ焼き・たらこ・にら玉炒め
昼	焼きそば・ほたてのスープ・いなり寿司・杏仁豆腐・春巻き・しゅうまい	・ご飯・みそ汁・きのこハンバーグ・温野菜・じゃがいもと練りかまの煮物・りんごヨーグルト	・ご飯・具たくさんクリームシチュー・きんぴらごぼう・おくらとエビの和え物	・煮込みうどん・かきあげのせ・長芋の酢物・ほうれん草とマカロニの卵サラダ・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・豚ロース生姜焼き・スープリョウザ・きのこもやしのドレッシング	・うどん・おにぎり・玉葱サラダ・フルーチェ・とうもろこし	・ご飯・みそ汁・玉葱の卵とじ・チーズ春巻き・肉だんご・ハッシュドポテト・トマト
夕	・ご飯・みそ汁・鮭のきのこあんかけ・マーボーチキン・酢の物	・ご飯・みそ汁・ステーキ・エビフライ・ミックス野菜・ほうれん草お浸し・みかん	・牛丼・温泉卵・はたはた汁・きのこみぞれ和え・漬物	・ご飯・みそ汁・サラダ・肉じゃが・煮豆・栗甘露	・ご飯・みそ汁・ツナステーキ・南瓜サラダ・メサバのボン酢和え	・ご飯・みそ汁・串かつ・魚フライ・柿・野沢菜昆布	・ご飯・みそ汁・肉と野菜の炒め・肉じゃが・みかん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・みそ汁・ほっけ・もずく酢・玉葱天カマ・茶わん蒸し	・ご飯・みそ汁・たらこ・大根と鶏肉の煮物・玉葱とちくわのオイスター炒め	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウイナー・水菜といわしの和え物・たらこ	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スクランブルエッグ・煮豆	・ご飯・みそ汁・ピーマンと野菜炒め・ホッケ味噌焼き・さつま芋の甘露煮・漬物	パン・目玉焼き・ソーセージ炒め・ポテトサラダ・ロールキャベツ	・ご飯・みそ汁・ベーコンと小松菜炒め・大根と竹輪の煮物・ツナマヨネーズ和え
昼	・カレーライス・中華スープ・サラダ・フルーチェ	・ご飯・ユイミータン・ぎょうざ・豚肉とにんにく芽炒め・菜花のからし和え	・炊き込みご飯・味噌汁・野沢菜おろし・南瓜煮・キュウリ酢の物	・ご飯・クリームシチュー・ふきと油あげの煮物・野菜サラダ	・親子丼・パリパリサラダ・フルーツ・みそ汁	・ご飯・みそ汁・ジジスカン・かぼちゃおろし煮・水菜とトマトサラダ	・ご飯・みそ汁・ほうれん草の胡麻和え・ホッケみりん焼き・おろし添え・みかん
夕	・ご飯・みそ汁・鮭のきなこあんかけ・ほうれん草バターソテー・パインナップル	・ご飯・みそ汁・焼きかき・ナス味噌炒め・ふきの煮物	・ご飯・ちげ鍋・あぶりサーモン・手羽先照り焼き	・ご飯・味噌汁・カレー煮付・スパゲティのツナサラダ・豚肉の酢豚風	・カレーライス・みそ汁・きのこキュウリの胡麻ドレ・キウイのフルーチェ	・ご飯・みそ汁・サバ焼き・さけの天ぷら・筑前煮	・ご飯・みそ汁・ハンバーググラッセ添え・豆腐あんかけ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯・みそ汁・ハムエッグ・ミートボール・ふきの煮物・ヨーグルト	・ご飯・みそ汁・塩さば・ナスとピーマンの味噌炒め・とろろ芋	・ご飯・みそ汁・厚焼き卵・鮭塩焼き	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ウイナーとピーマン炒め・酢の物・みかん	・ご飯・みそ汁・山芋の煮物・塩鮭・モヤシの和え物	・ご飯・みそ汁・ベーコンエッグ・ほうれん草ときのこ炒め・しそ昆布	・ご飯・みそ汁・ポテトサラダ・ハンバーグ・納豆
昼	・うどん<温>・かぼちゃサラダ・長いもとベーコンと玉葱の炒め	・ご飯・にら玉みそ汁・ほっけ焼き・マーボー豆腐・ナスの素揚げ	・オムライス・みそ汁・きゅうり酢物・マンゴーフルーツ	・ご飯・豚汁・おでん・しそ昆布・春雨サラダ・えびフリッターレタス添え	チャーシュー丼・わかめスープ・しそわかめの佃煮・パリパリサラダ<トマト・ミックスベジタブル>	・焼きそば・お汁粉・切干大根の煮物・フルーツ	・ご飯・みそ汁・サバ焼き・卵焼き・竹輪マヨネーズ・肉じゃが・酢の物
夕	・ご飯・みそ汁・牛肉のゆずしょうが炒め・小松菜ぜんまいの煮びたし・ジャガイモとカリカリベーコン焼き	・あんかけ炒飯・コーンスープ・里いもの煮物・鶏のからあげ	・ご飯・みそ汁・やわらか煮豚・白菜の煮びたし	・ご飯・みそ汁・コロケ・白身魚フライ・ポトフ・南瓜サラダ	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・えびフライ・ポテトサラダ・ナポリタン・きゃべつ添え	・ご飯・みそ汁・すき焼き煮・ひじきの煮物・れんこんの酢の物	・ご飯・みそ汁・餃子・ジャーマンポテト・松前漬け
	30	31					
朝	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・麻婆茄子・漬物	・ご飯・みそ汁・さんま焼き・わさび数の子・バナナ・ブロッコリーサラダ					
昼	・2色そばろ丼・みそ汁・ゆばと山菜の煮物・里いもの煮っころがし	・ご飯・みそ汁・ちゃんちゃん焼き・水菜サラダ・フルーツ缶					
夕	・ご飯・鶏すまし汁・春巻き・ポテトフライ・千切りキャベツ・はんぺんと煮玉子	・いなり寿司・天ぷら蕎麦・しそわかめ					