

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉ともやしの炒め物・かぼちゃ煮・玉子焼き・白菜とさばの炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き・玉子焼き・煮豆・ポテトサラダ・ソーセージ炒め	ごはん・味噌汁・チーズ入りスランブルエッグ・アメリカンドッグ・煮豆・天かま・ほっけ焼き・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン・コロケ・子とえ・スランブルエッグ・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼き・柿・昆布、がんも、しらたきの煮物・カニカマ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鮭焼き・ベーコン、ウインナー炒め・かぼちゃ煮・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・おでん・コロケ・さつま芋煮・納豆
昼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・もやしのナムル・大根と天かまの煮物	親子丼・味噌汁・チンゲン菜と里芋のごま和え・たくあん・大福豆・りんごとみかん	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・煮豆・昆布の佃煮・白菜のお浸し・人参サラダ・卵みそ	ご飯・味噌汁・大根、天かま、人参の煮物・ほうれん草のお浸し・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・茄子と挽肉の醤油炒め・ニラの卵とじ	トピッコちらし・ポテトコロケ・エビフライ(タルタルソース)・みかん	チャーハン・とろろうどん・サバと大根の味噌煮・漬物
夕	冬野菜のオムレツカレー・煮豆・昆布巻き・柿・バナナ・ポテトサラダ	おにぎり・きしめん・大根の卵とじ・白菜と豚ばらのかさね蒸し・かぼちゃ煮	ご飯・石狩鍋・煮豆	ご飯・豚汁・焼き魚・ジギスカン・漬物・大根おろし・煮豆・みかん	ごはん・味噌汁・肉じゃが・カスベの煮付け・冷奴・紅じゃけの佃煮	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・焼き魚(ほっけみりん)・白菜のお浸し・煮豆・ジャーマンポテト	たら鍋・煮豆・稲荷ずし・漬物・トマト甘漬
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き・煮豆・ニラの卵とじ・サラダ・ハム、ピーマン炒め・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・ささみの竜田揚げ・長芋・カニカマ、厚揚げの煮物・ウインナー・さつま芋甘煮・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・野菜炒め・きゅうりとツナの和え物・大根おろしとなめこ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜、天かまの煮物・豚肉、玉葱、ピーマンののんにく生姜炒め・カニカマ、人参サラダ・サンマ焼き・岩海苔	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭焼き・豚肉の生姜焼き・かぼちゃ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・さばミリン焼き・煮豆・ニラの卵とじ・目玉焼き・さつま芋・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・芋と天かまの煮物・つぼ鯛焼き・煮豆和風スランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え
昼	カレーライス・ハンバーグ・ゆで卵・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ	うどん汁・稲荷ずし・じゃが芋と天かまの醤油煮・煮豆・たくあん	塩ラーメン・チャーハン・麻婆豆腐・煮豆・漬物	ハヤシライス・かぼちゃ煮・野菜サラダ・フルーツポンチ	ちらし寿司・そーめん汁・鶏の唐揚げ・かぼちゃ煮・いんげんの胡麻和え	冷麦・おにぎり・漬物・煮豆・キウイ・みかん	カツ丼・味噌汁・野菜サラダ・煮豆・かぼちゃ煮・白桃・パイナップル
夕	しゃぶしゃぶ・生姜ご飯・かぼちゃ煮	かに飯・けんちん汁・ヒレカツ・冷奴・きゅうりとピZZ子の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、油揚げ、きのこの煮物・ほっけ焼き・煮豆・大根の葉とちくわの胡麻和え	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・カスベの煮付け・きんぴらごぼう・温野菜	サバ・卵寿司・肉じゃが・煮豆・豆づくり和え物・ハム巻きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・トマト・ポテトコロケ・豆入りがんも・玉葱の卵とじ	ご飯・味噌汁・鶏肉のトマト煮・肉じゃが・なま酢・白菜の漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけミリン焼き・ひじき煮・ミートボール・ベーコンとなすの炒め物・甘納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き・煮豆・カニカマ・きゅうりの漬物・のりの佃煮・玉葱の天ぷら	ご飯・味噌汁・牛肉の野菜炒め・目玉焼き・かぼちゃ煮・サバ焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・半熟卵・鮭焼き・豚肉ともやしの醤油炒め・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・煮豆・梅・ザンギ・胡瓜ナメ苺和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・カニカマ・さつま芋の甘煮・ほうれん草と卵の炒め物・五目野菜豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・オムレツ・ハムともやしのナムル・焼きはんぺん
昼	お寿司・ソーメン汁	キーマカレー・卵スープ・マカロニサラダ・煮豆・白桃、黄桃	そば・おにぎり・じゃがいもの塩煮・煮豆	栗ご飯・卵スープ・青椒肉絲・ほうれん草の白和え・切干大根・煮豆	おにぎり・あんかけ焼きそば・味噌汁・ブロッコリー・カニカマ・フルーツポンチ	エビ天丼・味噌汁・アボカドのサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜の胡麻和え・玉子豆腐
夕	ご飯・豚汁・鮭焼き・煮豆・大根のなま酢・小松菜のお浸し・玉子焼き・のりの佃煮	すき焼き・味噌汁・ご飯	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・かぼちゃとベーコンの炒め物	エビカレー・フルーツポンチ・おしるこ・昆布巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・子とえ・なま酢	ご飯・味噌汁・チャーシューきのこのきんぴら・エビしんじょう・松前漬	ご飯・味噌汁・黒頭の煮付け・コロケ・温野菜
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・サバ焼き・ほうれん草とキノコのバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・さば焼き・煮豆・天かま炒め・ニラの卵とじ・キャベツ炒め煮	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズスランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・芋と天かまの煮物・松前漬・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・水菜の胡麻和え・天かま、人参の煮物・納豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・ペンネアラビアータ・梅干・ささみの香草焼き・みかん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・つぼだ焼き・豚肉の生姜焼き・煮豆・ウインナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・ピーマン、ウインナー炒め・コロケ・さつま芋煮・煮豆
昼	塩ラーメン・おにぎり・鶏肉、天かま、がんもの煮物・柿・漬物・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・コロケ・子とえ・きゅうりとハムの和え物・フルーツポンチ	栗入りちらし寿司・レグ煮込み・煮豆・かぼちゃ煮・長芋・大根煮	稲荷ずし・そうめん汁・ポテトサラダ・煮豆	鮭ちらし・味噌汁・芋もち・ラーメンサラダ・フルーツポンチ	かき揚げうどん・おにぎり・なしのコンポート・漬物・煮豆
夕	天津飯・煮豆・なま酢かき入り	五目ご飯・味噌汁・大根と天かまの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・肉じゃが・煮豆	ご飯・にしんそば・牛とじ・しらすと大根の和え物・冷奴	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・茄子とピーマンの味噌玉子とじ・子とえ	カレーライス・オニオンスープ・みかん・マカロニサラダ・かぼちゃ煮	混ぜご飯・味噌汁・赤魚の煮付け・肉じゃが・焼き芋・昆布の佃煮
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・タラのムニエル・オムレツ・ベーコンときのこの炒め物・さつま芋の甘煮・梅干	ご飯・味噌汁・鮭焼き・しそ昆布・目玉焼き・ベーコン	ご飯・味噌汁・牛乳・天かま、ごぼう、人参の煮物・とろろ・煮豆・きゅうりの漬物・鮭焼き・ピーマン入り玉子焼き				
昼	かき揚げ丼・味噌汁・アボカドサラダ・煮豆	生姜ご飯・味噌汁・かぼちゃ団子・豚肉の生姜焼き・キャベツと天かまの煮物	鮭おにぎり・鶏団子・焼きそば・甘納豆・アメリカンドッグ漬物				
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・かぼちゃ煮・ホワイトアスパラ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・さばの味噌煮子とえ・キャベツ、ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・ポテトカップグラタン・年越しそば・お刺身(マグロ、エビ、サーモン、カレイ)・ほうれん草の胡麻和え				