

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
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏肉の生姜焼き・ホッケ焼魚・煮豆・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼魚・伊達巻・ソーセージ炒め煮豆・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・ミートオムレツ・肉団子・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・かぶ、天カマ、椎茸の煮物・納豆・鮭・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・玉子焼き・サンマの蒲焼煮豆・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・豚肉とニラもやし炒めチーズ入りスクランブルエッグ
昼		カレーライス・スパゲティサラダ・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ	天丼・味噌汁・ポテトサラダ煮豆・みかん・胡瓜	焼そば・マカロニサラダ・栗ご飯・フルーツ	ご飯・玉葱とワカメのスープ野菜とちくわの玉子とじ・さつま芋きんとん・サバ缶のおろし和え	うどん・お稲荷さん・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し煮豆・漬物	ちらし寿司・玉子スープ・エビフライ・ポテト・サラダ
夕		すき焼き煮・煮豆・柿	ご飯・味噌汁・いか、じゃが煮・豚肉と白菜のあんかけ煮・ホッケ焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・舞茸の玉子とじ・きんぴらごぼう炒め・カレイ焼魚・煮豆・胡瓜・カニカマ	カツ丼・味噌汁・じゃが芋と天カマの味噌煮	中華丼・餃子スープ・かぼちゃ煮・煮豆・トマト	ご飯・煮豆・ちゃんちゃん焼ポテトサラダ(かぼちゃ、胡瓜、ハム添え)・サンマ焼魚
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・煮豆・ソーセージ炒め・天カマ煮・目玉焼き・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・肉野菜炒め・鯖焼魚・紫蘇巻き味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚煮豆・玉子焼き・ブロッコリー・人参・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とキャベツの炒め物・和風スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・とろろ芋・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼魚・昆布佃煮・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・豚肉とキノコの炒め物・コロケ・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚西京焼・豚肉の炒め・ソーセージ炒め・かぼちゃ煮・煮豆・だし巻き玉子
昼	炒飯・味噌汁・メンチカツ・天カマと大根の煮物・ポテトサラダ	松茸ご飯・そば・南瓜の煮物・ニラの玉子とじ	塩昆布ご飯・鶏胸肉の野菜あんかけ・かぼちゃの煮物三色お浸し	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・ポテトサラダ・フルーツポンチ	炒飯・ソーメンの汁物・ほうれん草のポン酢和え・たけのことフキの煮物・りんご煮	カレーライス・小松菜の胡麻和え・かぼちゃ煮・玉子スープ・煮豆	塩ラーメン・おにぎり・大根の煮物・もやしとハムのナムル・すりりんご
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・味噌おでん・ほうれん草のお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・ホッケ焼魚・スパゲティ・茄子の醤油炒め	エビ丼・味噌汁・ちくわとキャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豚肉、白菜のはさみ蒸し・味噌おでん	ご飯・味噌汁・ザンギ・ゆでキャベツ・ニラの玉子とじ・さつま芋サラダ	ご飯・水団汁・刺身盛り合わせ・ちゃんちゃん焼・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・玉葱、鶏肉の玉子とじ・さつま芋の天ぶらほうれん草のお浸し・人参
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・とろろ芋・オムレツ風玉子焼き・煮豆・昆布の佃煮・梅干・鮭・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・玉子とほうれん草の炒め物・煮豆・紫蘇味噌・じゃが芋と天カマの煮物・牛乳・鶏の唐揚げ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・椎茸とピーマン炒め・めぬきの西京漬け・肉団子	ご飯・味噌汁・半熟玉子・キャベツの味噌炒め・ジャーマンポテト・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏つくね・煮豆・ハムときのこの炒め物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・玉子焼き・ハム巻き・ウイナー、ピーマン炒め・胡瓜のトビッコ和え・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼煮豆・ポテトサラダ・ブロッコリー、人参サラダ・梅干・紫蘇味噌
昼	大根と天カマの煮物・オムレツ・味噌汁・ご飯	ご飯・油揚げ、豆腐、シメジの味噌汁・かぼちゃの煮物生姜焼き・玉葱とピーマンの炒め物・千切りキャベツ	天ぶらうどん・稲荷寿司・ほうれん草の胡麻和え・フルーツポンチ	味噌ラーメン・おにぎり・煮豆・水菜の胡麻和え・みかん	焼そば・ジンギスカン・スープ・ワカメの胡麻和え・おにぎり・みかん	ご飯・そば・かぼちゃ煮・茄子とピーマン炒め・ハンバーグ	カツ丼・味噌汁・大根と天カマの煮物・ハムレタス・りんご、柿
夕	鮭ちらし・味噌汁・子とえ・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・赤魚焼魚・豚肉と白菜のあんかけ煮・フキと天ぶらの煮物	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・大根と挽肉の煮物・揚げ出し豆腐・煮豆	カレーライス・キャベツと天カマの炒め物・ハムサラダ	天津飯・たらこ大根煮物・じゃが芋ふかし煮・柿	ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぶら・ホッケ焼魚・もずく酢・煮豆・椎茸、ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・もやしとシーチキン炒め・ニシンの棒煮麻婆豆腐
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ベーコンとレタスのバター炒め・メヌキ焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・煮豆・とろろ芋・芋と天カマ煮物・にしん棒煮・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・チーズ入りスクランブルエッグ・納豆・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・煮豆・フキと厚揚げ煮・ポテトサラダ・目玉焼き・大葉味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の甘酢あんかけ・和風スクランブルエッグ・ほうれん草のツナ和え・サンマの蒲焼・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩焼・ほうれん草とベーコン炒め・カニシュウマイ・紅じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・煮豆・ウイナー・大葉味噌・紅鮭焼魚・漬物
昼	うどん汁・おにぎり・ポテトサラダ・かぼちゃ煮・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・スパゲティサラダ・もやしの玉子とじ・煮豆・カニかまぼこ・みかん	塩ラーメン・おにぎり・大根と天カマの煮物・玉葱とニラの炒め物・煮豆・フルーツポンチ	味噌ラーメン・おにぎり・煮豆・カニカマ・ゆで卵・いちご	うどん・お稲荷さん・かぼちゃ煮・酢の物・フルーツ(桃、バナナ)	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・オムレツ・白菜、ほうれん草のお浸し・煮豆、人参、豆腐煮	ご飯・味噌汁・中華風野菜炒め・ホッケ焼魚・かぼちゃの煮物
夕	ご飯・味噌汁・タラフライ(タルタルソース添え)・さつま芋豆腐・キャベツと天カマ煮物	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・もやしとニラの豚肉炒めかぼちゃのあんこ煮	スープカレー・ポテトサラダ・フルーツ添え(柿、バナナ)	オムライス・味噌汁・鶏の唐揚げ・レタス、舞茸の炒め物	ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮物、刺身(マグロ、エビ、サーモン)、白菜の胡麻和え	ご飯・餃子スープ・ポテトサラダ・煮豆・カレー・柿・甘露煮	ご飯・味噌汁・銀カレイ焼魚煮豆・みかんヨーグルト・白菜、豚肉、人参のしゃぶしゃぶ・おから
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・煮豆・めぬき焼魚・みかん・納豆炒め・ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖焼魚・豚肉とニラもやし炒め・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の塩焼き・シュウマイ昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚昆布佃煮・玉子焼き・おからほうれん草のお浸し			
昼	味噌汁・鶏挽肉の巾着煮・もやしのサラダ・稲荷寿司ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・ペンネサラダ・ちくわとフキの煮物	味噌ラーメン・おにぎり・じゃが芋と揚げ物・煮物・キャベツとハムのサラダ	カレーライス・ソーメンサラダ・玉子スープ・うま煮・フルーツポンチ			
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・レンコンのきんぴらレタスとツナのサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・うま煮・ホイコーロー・漬物	ご飯・味噌汁・おでん・ほうれん草のお浸し・ウイナー・みかん・ホッケ焼魚	ご飯・お刺身(エビ、マグロ、サーモン、鯛)・ほうれん草の胡麻和え・雪の花かに三味・年越しそば			