

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ほうれん草とツナの和え物・さんま蒲焼・ウインナー・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子・ピーマン炒め・紅鮭焼き魚・ウインナー・スクランブルエッグ・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・ヤクルト・ミニハンバーグ・ピーマン炒め・紫蘇味噌・ソーセージ炒め・納豆・みかん
昼					稲荷寿司・そば・野菜サラダ・みかん	鮭混ぜご飯・パンパンジー・中華スープ・南瓜サラダ・梨缶詰	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・大根の味噌漬け・マカロニサラダ・ほうれん草のお浸し
夕					握り寿司・味噌汁・かぼちゃきんとん・寄席豆腐	ミニエビ天丼・ミニうなぎ天丼・味噌汁・白菜の梅和え	カレーライス・味噌汁・大根サラダ・煮豆・たくあん・果物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・カルピス・ホッケ焼魚・目玉焼き・ソーセージ・ほうれん草のお浸しサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・糠サンマ焼魚・玉子焼き・カニカマ・豚肉と野菜の炒め物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・つくね・ウインナー・ふきの天カマ煮・ポテトサラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼き・玉葱・天カマ炒め・佃煮・玉子・ピーマン・ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・豚肉焼き・きのこみぞれ和え・里芋・天カマ煮・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムポテト・筋子・シュウマイ・胡瓜の漬物・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭入り玉子・大根と肉の煮物・胡瓜の酢の物・紫蘇味噌
昼	水餃子ラーメン・おにぎり・たくあん・豚肉・もやし・ほうれん草のナムル・柿	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・えのきとちくわ・胡瓜の酢の物・たくあん・煮豆	生チラシ・スパゲッティ・玉子スープ・柿	野菜味噌ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・桃のゼリー和え	タラ鍋・チーズおにぎり・梅おにぎり	キーマカレー・ニラ玉スープ・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え	そば・餃子・炒飯
夕	エビ丼・味噌汁・揚げ芋・天カマとキャベツの炒め物	ご飯・煮込みハンバーグ・ポトフ・柿	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ大根サラダ・白菜のお浸し・みかん	カレーライス・落・天カマ炒め・冬みかん・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・カレイ焼魚・ほうれん草のお浸し・塩辛・じゃが芋の煮物	エビ天丼・さつま芋の煮物・小松菜のお浸し・煮豆・もやしの味噌汁	ご飯・味噌汁・タラ・えびのフライ(タルタルソース)・はんぺんと野菜炒め・煮豆
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・入り玉子・青菜のなめ茸和え・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉ねぎの炒め物・玉子焼き・佃煮・梅・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚西京焼き・だし巻き卵・サラダ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・チーズ入りスクランブルエッグ・ほうれん草とツナの和え物・鶏肉の竜田焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケ・鯖の塩焼き・漬物・カニカマ・ユリ根・ピーマンの天ぷら	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草のお浸し・大根と豚肉の炒め煮・茄子のミートボール炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ベーコン入りスクランブルエッグ・茄子・ピーマン炒め・昆布佃煮・ホッケみりん焼き
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・サラダ・サンマ焼魚・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・肉みそ炒め・南瓜煮・ブロッコリーの梅かつお和え	キーマカレー・ささぎ豆と人参の煮物・ポテトサラダ・玉子スープ・八朔	天ぷらうどん・ポテトサラダ・おにぎり・たくあん・みかん・パイナップル	ご飯・味噌汁・天カマの炒め物・タラのフライ・餃子	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ポテトサラダ・たくあん・黒豆	味噌ラーメン・炒飯・鶏肉・メンマ、きくらげの中華風サラダ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・豚丼・ハンバーグ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・パバガレの煮付け・湯豆腐・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・春雨サラダ・揚げ豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁・大根・鶏肉・人参シタケの煮物・煮豆・筋子・ほうれん草・カニカマ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋団子・みかん缶	ご飯・コンソメスープ・ポトフ・鶏肉の竜田揚げ・フライドポテト・小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・カニクリームコロケ・サラダ・キャベツ蒸し・麻婆豆腐
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムポテト・みかん・酢豚・紫蘇味噌魚	ご飯・味噌汁・牛乳・落と天カマの煮物・カニクリームコロケ・シュウマイ・筋子・ソーセージの玉子とじ・バナナ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・ちくわ煮・ピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ユリ根とピーマンの甘煮・落と厚揚げの煮物・ウインナー炒め・漬物・目玉焼き・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・玉子焼き・煮豆・茄子のみそ焼き	ご飯・味噌汁・紅サケ・だし巻き卵・小松菜とベーコン炒め・えびシュウマイ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ふ玉子とじ・キャベツの梅おほか和え・マカロニサラダ
昼	天丼・味噌汁・春雨サラダ・ピーマンと茄子の味噌炒め煮・たくあん	そば・稲荷寿司・フルーツポンチ・胡瓜とカニカマの酢の物	キーマカレー・コンソメスープ・ポテトサラダ・煮豆・みかん・桃	オムライス・冬至のかぼちゃしるこ・大根の煮物・玉子スープ	うどん・ユリのかき揚げ・ひじきご飯・卵の花・みかん缶	カレーそば・お稲荷さん・ほうれん草とオホーツク和え・みかん・桃	親子丼・味噌汁・揚げ豆腐のケチャップ炒め・みかん缶
夕	さんま丼・味噌汁・入り豆腐・厚揚げの生姜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・かまぼこのアラカルト	ご飯・お吸い物・茶碗蒸し・黒豆・エビ・ユリ根の天ぷら・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・タラのフライ・もも肉の煮物・大根サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・ふきと天カマ煮・キャベツともやしのあんかけ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・エビフライ・タルタルソース・もやしのあんかけ・里芋の煮物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・チーズ入りスクランブルエッグ・ほうれん草とツナの和え物・チーズミートペンネ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・スクランブルエッグ・玉葱・天カマ炒め・ほうれん草のベーコン巻き	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・だし巻き卵・すじこ・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草入り玉子焼き・さつま芋と天カマの煮物・ピリ辛さんま・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・コロケ・煮豆・胡瓜・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・うま煮風・ポテトサラダ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・佃煮・小松菜のベーコン炒め・コロケ
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮物・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・麻婆茄子・南瓜の茶巾・桃缶	醤油ラーメン・お稲荷さん・ハムカツ・みかん	ご飯・味噌汁・エビフライ・フルーツ・大根の煮物・玉葱の炒め物	炊き込みうどん・餃子・フルーツ	キーマカレー・コンソメスープ・春雨サラダ・フランス・みかん	醤油ラーメン・おにぎり・ポテト・ハムロール・厚揚げとしめじの煮物
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・大根と胡瓜のサラダ・みかん・桃	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のあんかけ・ホッケ焼魚・クリームコロケ	エビ丼・味噌汁・春雨サラダ・エビすり身の生姜あんかけ	ご飯・味噌汁・ほうれん草のツナ和え・鶏肉の照り焼き・さつま芋の煮物	豚丼・味噌汁・南瓜煮・長いもの三杯酢	ご飯・味噌汁・タラのフライ・酢豚・果物	年越しそば・海鮮丼・黒豆・栗きんとん・雪の花かに三味