

グループホームアウル 12月 献立表
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋金時たらこ・伊達巻・筑前煮					ご飯・味噌汁・南瓜の煮物インゲンの卵とじ・たらこ・ほっけのほぐし身	ひじき釜飯・味噌汁・目玉焼き・大根とつくねの煮物・ほうれん草の和え物
昼	ご飯・味噌汁・豚肉の焼肉たれ炒め・白菜の煮物・玉子のふわふわ焼き					炒飯・シチュー・メンチカツ・フルーツ	おにぎり・ニラ玉スープ・大根と挽肉のみぞれ煮・ミートパスタ・ポテサラ・フルーツ
夕	ご飯・おそば・刺身(サーモン、マグロ、とびっこ、白身)・里芋あんかけ					豚の蒲焼き丼・味噌汁・長いもの梅肉和え・白菜の和え物	タラ鍋・ご飯・煮豆・八朔・みかん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ホワイトアスパラ・ソーセージ炒め・筑前煮・エビシュウマイ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・炒り卵・漬物・塩サバの焼き魚・白菜とベーコンのバター醤油炒め	ご飯・コーンスープ・ポテトサラダ・トマト・焼き魚・ほうれん草・エビのフリッター	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮あげ芋・ソーセージ炒め・ほっけ焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・漬物・焼き魚炒り卵・クリームコロッケ・肉と玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・たらこ・サンマの蒲焼き・スクランブルエッグ・南瓜の煮物・赤ウインナー・いんげんの胡麻和え・みかん
昼	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻き・白菜の胡麻酢和え・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・すり身汁・むね肉のハンバーグ・ジャーマンポテト・大根の煮物	ご飯・キャベツスープ・鶏肉の酢豚・ブロッコリーとインゲンの炒め物・焼きリンゴ・バナナ、みかん	おにぎり・ミートスパゲッティ・エビとインゲンのオイスター炒め・玉子豆腐・フルーツ・みかん	ご飯・味噌汁・肉団子の煮込み・南瓜の煮物・ハムサラダ・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・コロッケ・南瓜の煮物・ピーマン挽肉あん・フルーツ	味噌ラーメン・おにぎり・煮物・マカロニサラダ
夕	ご飯・味噌汁・すき煮・ほうれん草のお浸し・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・タラフライ・ブロッコリー・蒟蒻の煮物・リンゴスライス	ご飯・味噌鍋・ほうれん草の胡麻和え・たくあん・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・鯖みりん揚げ・卵の花・エビ団子あんかけ・里芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・照り焼き・きんぴらごぼう・煮豆	うな井・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とベーコンの塩胡椒炒め・白菜のお浸し	牛丼・南瓜の煮物・味噌おでん・味噌汁・柿
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・シュウマイ・茄子とピーマンのオイスター炒め・きんぴらごぼう・おから	ご飯・味噌汁・豚バラと芋煮西京焼き魚・玉子焼き	おじや・味噌汁・芋と天カマ煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜甘煮・ポテトサラダ・ニラ玉子とじ・目玉焼き・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・エビクリームコロッケ・白菜とベーコン炒め・肉炒め	ご飯・ポトフ・蒟蒻の煮物・鮭焼き魚・漬物・煮豆・シュウマイ	とりごぼう釜飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の和え物・大根の煮物・芋もち
昼	五目御飯・天ぷらそば・大根サラダ・南瓜の煮物	うどん・天ぷら・稲荷寿司・リンゴのコンポート	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・豚のから揚げ・白菜のそぼろ煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉の酢豚風味・タラのきのこあんかけさつま芋とベーコンのケチャップ煮	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・芋煮・ピーマン、しめじのオイスター炒め・もやしとトビッコ和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンのきのこ炒め・エビシチュー・小松菜のじゃが芋の和え物・りんご	ご飯・味噌汁・肉団子のスープ・ポテトサラダ・白菜の炒め物・りんご
夕	ご飯・野菜スープ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・茄子と天カマ煮・柿	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・茄子の漬物	海鮮丼・生酢・ソーメン汁・カニカマ・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・白菜とツナの味噌煮	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・ほうれん草の白和え・大根と豚バラ煮	ご飯・味噌汁・肉団子の甘辛煮・長いもの梅肉和え・たくあん	三食丼・味噌汁・じゃが芋と天カマの煮物・ほうれん草とベーコンの塩コショウ炒め・みかん
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・鯖の水煮・スクランブルエッグ・ミートボール・紫蘇の実・キャベツと天カマの煮物	ご飯・すり身スープ・目玉焼き・ウインナー・エビフライ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・ひじき煮・切り干し大根・玉子焼き・ポテトサラダ・ベーコンとえのきのバターソテー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・マカロニサラダ・さつま芋の煮物・煮豆	ご飯・玉子とわかめのスープ・目玉焼き・ウインナー・ポテトサラダ・鮭、ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・炒り卵・ひじき煮・ウインナーと白菜の中華風炒め・漬物	ご飯・コーンスープ・里芋煮鮭焼き魚・ポテトサラダ・ウインナー・目玉焼き
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き風とじ鍋・里芋の煮物	ご飯・春雨スープ・サンマときのこの竜田揚げ・唐揚げキャベツ・さつま芋のサラダ・リンゴ焼き	ご飯・玉子スープ・野菜の肉巻きたれ焼き・白菜のなめ茸和え・さつま芋と大根の煮物	おにぎり・そうめん・鶏肉と茄子の胡麻ソース・大根、ニラ、豚肉のあんもの・じゃが芋チーズ炒め・バナナ	幕の内弁当・味噌汁	ご飯・味噌汁・ささみフライ・きのこ野菜炒め・南瓜煮・春雨のボン酢和え	キーマカレー・コンソメスープ・マカロニサラダ・煮豆・黄桃
夕	ご飯・豚汁・赤魚の煮付け・肉じゃが・柿	ひつまぶし・麻婆豆腐・味噌汁・漬物・ほうれん草の胡麻和え	焼き豚丼・味噌汁・大根、タケノコの煮物・餃子・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・コロッケ・桃とみかん	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・レンコン、肉はさみ揚げ・鶏肉とキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・エビフライ・ポテト・豚肉と大根煮	ご飯・味噌汁・お好み焼き・子とえ・たくあん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	おじや・味噌汁・目玉焼き・カニカマ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・玉子焼き・筑前煮・豚肉の生姜焼き・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ひじき煮・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・大根の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・切り干し大根、里芋煮・マス焼き魚・ひじき煮・目玉焼き・生酢	ご飯・味噌汁・黒むつ西京焼き・里芋と蒟蒻の煮物・エビマヨ・漬物	ご飯・味噌汁・切り干し大根・カニカマ・ほうれん草とベーコンの塩コショウ炒め・スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚
昼	生チラシ・お吸い物・唐揚げマリネ・ポテトマッシュ巻き	ご飯・味噌汁・唐揚げ・豚きのこ巻き・さつま芋の生ハム・サラダ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・さつま芋のチーズ焼き・サラダ・タラのあんかけ・肉じゃが	ご飯・玉子スープ・鶏肉むね肉バーガー・大根の酢の物・じゃが芋のピザ風	ご飯・味噌汁・豚肉のたれ炒め・大根の煮物・ポテトサラダ	おにぎり・ポテトサラダ・野菜ラーメン・ほうれん草、ソーセージ炒め・唐揚げ・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ブロッコリー・えび・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・もやしのお好み焼き風・白和え・蒸キャベツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテト・サラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・石狩鍋・インゲンの胡麻和え・たくあん・黄桃	海老かき揚げ丼・すり身汁・生酢・芋団子・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・西京焼き魚・インゲンと天カマ煮・ゼリーとバナナ	カレーライス・玉子スープ・里芋の煮物・ラーメンサラダ・フルーツポンチ	スープカレー・ポテトサラダ