

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・ナムサラダ・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・ナムサラダ | 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・鶏肉むね肉バーグ・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 |