

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・伊達巻数の子・たらこ・さつま芋の甘煮					ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・煮豆・マカロニサラダ・カニクリームコロッケ・ソーセージの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・牛カルピマヨ・照り焼きチキン・鯖焼き魚
昼	天丼・すまし汁・ラーメン サラダ・フルーツ					エビとじ丼・つみれ汁・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋のサラダ・落と天カマの煮物・みかん	ラーメン・おむすび・チキンカツ・フルーツ
夕	海鮮丼・年越しそば・里芋あんかけ・うま煮					ご飯・味噌汁・チャーシュー煮玉子・肉じゃが・八宝菜	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ポテトサラダ・桃・みかん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・玉子焼き・ソーセージ・肉のチーズ焼き・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ソーセージケチャップ炒め・煮豆・佃煮・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭焼き魚・豚肉の生姜焼き・クリームコロッケ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・玉子焼き・紫蘇味噌・天カマの煮物・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・あげ芋・さんまの生姜焼き・大根の煮物・バナナ	ご飯・スープ・牛乳・魚西京焼き・サラダ・ほうれん草なめ苺和え・ミートボール・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・トマト・茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆・南瓜の煮物
昼	おむすび・味噌汁・うどん焼き・コロッケ・筑前煮・フルーツ	ご飯・コーンスープ・海老カツ・玉子と小松菜の炒め物人參と天カマの炒め物	炒飯・塩野菜ラーメン・高菜とひじきと天カマの煮物・黄桃	生チラシ寿司・すまし汁・野菜の煮物・フルーツ	かき揚げうどん・キャベツ・天カマ炒め・炊き込みご飯	天丼・味噌汁・ラーメンサラダ・フルーツ	三食丼・味噌汁・クリームコロッケ・芋団子・フルーツ
夕	カレーライス・餃子・ポテトサラダ	お好み焼き・おむすび・煮豆・佃煮	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・もやしサラダ・ラーメンサラダ・里芋あんかけ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・きんぴらごぼう・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・タラのフライ・サラダ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの卵とじ・白菜のお浸し・トマト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・茄子とピーマンのオイスター炒め・きんぴらごぼう・里芋あんかけ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ハムとピーマンの甘辛炒め・エビシュウマイ・鶏肉の生姜焼き・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・トマト・ほうれん草なめ苺和え・ジャーマンポテト・玉子焼き・肉団子	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ミートボール・南瓜の煮物・ゆず生酢・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・スクランブルエッグ・ほうれん草・ベーコンバター炒め・ウインナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・茄子・ピーマンの味噌炒め玉子焼き・ソーセージ・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・芋団子・おから・タラの甘酢野菜あんかけ・ほうれん草とツナの和え物
昼	おむすび・味噌汁・スパゲッティ・春巻き・煮リンゴ	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草の胡麻和え・玉子豆腐・八朔	海老丼・味噌汁・芋団子・シュウマイ・フルーツ	鮭チラシ寿司・煮込みうどんタラのフライ・フルーツ	親子丼・豚汁・ポテトサラダたくあん・紫蘇実漬け・八朔缶	鮭チラシ寿司・煮込みうどん・筑前煮・餃子・フルーツ	天丼・味噌汁・ラーメンサラダ・フルーツ
夕	すき焼き・ご飯	ご飯・味噌汁・豚肉の大根巻き・玉葱と天カマ炒め・茄子とピーマンの煮物	うな丼・ポテトサラダ・餃子	カレーライス・クリームコロッケ・スープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・さつま芋サラダ・もやしの炒め物・柿	ご飯・味噌汁・チーズチキンカツ・キャベツと天カマの炒め物・もやしのお好み焼き	ご飯・味噌汁・刺身・落と天カマ煮・南瓜煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・鯖塩焼き・小松菜と椎茸バター炒め・つくね・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ハムサラダ・サンマ蒲焼き・ミートボール漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・生酢・ひじき煮・ポテトサラダ・玉子焼き	生姜ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入り玉子焼き・鶏肉の竜田焼・ブロックリー中華炒め・さつま芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き・きのこベーコン巻き・ソーセージフライ・切り干し大根・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草のベーコン炒め・シュウマイ・メンチカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・切り干し大根・うずら肉団子・肉炒め・たら
昼	オムライス・ポトフ・シュウマイ・揚げ出し豆腐・フルーツ	ご飯・焼うどん・南瓜のから揚げ・玉子とベーコンの炒め物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・春雨スープ・エビクリームシチュー・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え	塩ラーメン・稲荷寿司・回鍋肉	幕の内弁当・味噌汁	ご飯・味噌汁・コロッケ・筑前煮・野菜サラダ・南瓜団子	カレーライス・鶏肉の龍田焼・八朔
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ポテトサラダ・餃子	うな丼・味噌汁・里芋大根煮・南瓜煮	鮭チラシ・味噌汁・玉葱とちくわの卵とじ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・野菜炒め・柿	ご飯・味噌汁・レンコン肉はさみ揚げ・鶏肉のから揚げ・フルーツ	お好み焼き・煮玉子・塩おむすび	ご飯・味噌汁・豚肉の大根巻き・天カマの炒め物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・玉子焼き・ほうれん草のなめ苺和え・ソーセージ	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮アメリカンドッグ・ひじき煮・切り干し大根・ウインナー	ご飯・味噌汁・牛乳・かに玉肉炒め・さんま味噌煮・佃煮ほうれん草・ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・肉豆腐・ソーセージケチャップ炒め・ほうれん草のなめ苺和え・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・トマト・ブロックリー・鶏肉の竜田揚げ・玉葱の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・インゲンの胡麻和え・鶏つくね・サンマ蒲焼き・スイートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・マス焼ポテトベーコン・切り干し大根・目玉焼き
昼	生チラシ寿司・すまし汁・天ぷら・生酢	天ぷらそば・おむすび・鶏肉の漬け焼き・野菜サラダ・りんご	おにぎり・味噌汁・白菜の胡麻和え・野菜サラダ・スコッチエッグ	ご飯・スープ・エビフライ・ほうれん草の和え物・うどん焼き・フルーツ	三食丼・すまし汁・フルーツ・ほうれん草の白和え・大根生酢	ご飯・味噌汁・巣ごもり玉子肉じゃが・メンチカツ・湯でキビとベーコン炒め・トマト	おにぎり・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・ハムカツ・焼き魚・おから・キャベツの煮物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼き・落と天カマ煮・ハンバーグ・野菜春雨	カレーライス・餃子・もやしあんかけ・フルーツ	ご飯・味噌汁・タラのから揚げ・芋団子・野菜炒め	海老丼・味噌汁・もやしサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・豚肉・白菜の酒蒸し・大根・厚揚げ煮	ご飯・スープカレー・ポテトサラダ