

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・ウィンナーと玉葱のオイスター炒め・牛肉コロッケ・目玉焼き・ポテトサラダ・黄桃	ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・玉子焼き・漬物・ピーマン炒め・ほうれん草の胡麻和え					サンドウィッチ・生クリーム・みかん・目玉焼き・シュウマイ・ウィンナー野菜炒め・牛乳
昼	ご飯・野菜ラーメン・漬物・フルーツポンチ	ご飯・玉葱スープ・煮込みハンバーグ・里芋の煮物・ポテトサラダ・煮りんご					ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・野菜サラダ・ピーマンと茄子の醤油炒め・鶏肉の照り焼き・みかん
夕	カレースープ・キャベツのサラダ・フルーツポンチ	海鮮丼・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・イチゴのモンブラン					ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・白菜のお浸し・胡麻豆腐
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・玉子焼き・胡瓜のサラダ・茄子と天カマ炒め・さんまの甘露煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭ほうれん草とハムの炒め物・ひじきと天カマ煮物・ポテトサラダ	ご飯・スープ・もやしの甘辛醤油炒め・スクランブルエッグ・胡瓜とトマトのレモン和え・鯖のほぐし焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ野菜と天カマの煮物・目玉焼き・みかん・昆布巻き	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・玉子焼き・鮭・マカロニのケチャップ炒め・胡瓜の酢の物	サンドウィッチ・筑前煮・ウィンナー・ピーマン炒め・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・ネギとベーコンの炒め物・黄桃・煮豆
昼	オムライス・ニラ玉スープ・三つ葉のお浸し・大根と鶏肉の煮物	ご飯・うどん・大学芋・大根の味噌漬け	おにぎり・豚汁・バナナフルーツ・もやしと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト風・焼きそば・黄桃・白桃	ケチャップご飯・グラタン・コンソメスープ・ホウレン草のお浸し・みかん・桃	チラシ寿司・そうめん・大学芋・黄桃	ラーメン・炒飯・餃子・バナナ・伊予柑
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・大根とツナの煮物	中華丼・味噌汁・ポテトサラダ・キウイ	豚丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツポンチ・たくあん	カレースープ・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・さんま・南瓜の煮物・桃	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・ニラ玉・ラーメンサラダ	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・ポテトフライ・コーンバター・煮豆
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鮭ほぐし・ささみの甘辛炒め・スクランブルエッグ・サラダうどん・りんご煮	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・里芋と大根の煮物・胡瓜と鶏肉のサラダ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ソーセージ入りスクランブルエッグ・ポテトサラダ・茄子と挽肉の炒め物・カニカマ・メバルの粕漬け・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚ニラの卵とじ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・もやしの和え物・鯖の塩焼き・もやしの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・天カマと大根の煮物・ミートボール・目玉焼き・白桃	ご飯・味噌汁・鮭・玉子焼き大根・鶏肉の煮物・紫蘇の実昆布・さつま芋の甘煮
昼	稲荷寿司・味噌汁・焼きそば・ほうれん草ともやしの和え物	中華飯・玉子スープ・白玉団子胡麻あん	海鮮バラチラン・温そば・おでん・漬物	塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・みかん・バナナ	ミートスパゲッティ・玉子スープ・南瓜の煮物・みかん・バナナ	ピラフ・味噌汁・玉葱サラダ・芋団子・トビッコのせ玉子焼き	天丼・味噌汁・麻婆白菜・ニラの卵とじ
夕	ご飯・シチュー・南瓜の煮物・白菜の白和え・りんご	ご飯・味噌汁・肉じゃが・チーズトマトのペンネ・ほうれん草のなめ茸和え	カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・コーンバター・フルーツポンチ	ご飯・スープ・ピーマンの肉詰め・白菜のあんかけ炒め山芋和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・煮込み豆腐ハンバーグ・大根サラダ・煮豆	鯖飯・冷麦・大根と挽肉の煮物・漬物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・肉団子・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・エビシュウマイ・里芋の煮物スクランブルエッグ・みかん	ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・玉子焼き・しめじとベーコン炒め・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ玉葱とソーセージの炒め物ポテトサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・トマト・マカロニサラダエビシュウマイ	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物なめ茸和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハムポテト・鮭・天カマの煮物・プリン
昼	ご飯・ピーマン、人参の肉詰め・茹の煮物・エビチリ	ご飯・肉じゃが・味噌汁・中華サラダ・みたらし団子	そば・おにぎり・鶏肉、天カマ、人参、いんげんの煮物八宝菜・みかん	ご飯・ラムしゃぶ・インゲンの胡麻和え・味噌汁	ご飯・スープ・グラタン・大根と天カマ、魚河岸の煮物・中華くらげサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・人参と大根のきんぴら・芋もち	天津飯・煮豆・ささみサラダ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・さつま芋の煮物・柿	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜のお浸し・玉子豆腐	カレーライス・味噌汁・フルーツポンチ・人参きんぴら	ハムカツ丼・味噌汁・茹と天カマの煮物・バナナ、伊予柑	ご飯・味噌キムチ・シーチキンサラダ・大根の粕漬け・黄桃	オムライス・味噌汁・白菜の豚肉の炒め物・煮豆	さんま丼・団子汁・南瓜小豆和え・フルーツ盛り合わせ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・里芋と大根の煮物・目玉焼き・茄子炒め・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・メバル焼き魚ニラの卵とじ・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の煮物ソーセージ入りスクランブルエッグ・焼き魚・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・茄子のオイスター炒め・煮豆・ポテトサラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・粗挽きステーキ・人参きんぴら・クリームコロッケ・みかん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・カニカマ・エビシュウマイ・南瓜の煮物・鮭・ウィンナーケチャップ炒め	炊き込みご飯・ひじきの煮物・中華スープ・マカロニサラダ・回鍋肉
昼	生チラシ・ソーメン汁・白玉団子	チラシ寿司・唐揚げ・おすまし・きのこスープ	カレーライス・ベーコンサラダ・舞茸スープ・りんご	おむそば・豚汁・胡瓜カニカマ和え・茄子、ピーマン炒め	スープカレー・サラダ	チラシ寿司・うどん汁・ポパイサラダ・南瓜団子	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ピザポテト・煮物
夕	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・ほうれん草の胡麻和え・白桃	ご飯・味噌汁・グラタン・チキンレッグ・ほうれん草のお浸し	三食丼・スープ・白菜とうずらのあんかけ・バナナ、みかん	ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し・南瓜の煮物	親子丼・味噌汁・生酢・ほうれん草のツナの和え物	ご飯・ポトフ・天カマ炒め・カスベの煮付け・ささみとトマトのレモンサラダ・煮りんご	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ほうれん草とベーコンの炒め物・チキンチャップ