

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・ニラの玉子とじ・人参のバター味噌炒め	炊き込みご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ほっけの酒蒸し・さつま芋のバター焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・野菜炒め・大根サラダ・春巻き・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・煮物・ジャーマンポテト・山芋の梅肉和えホットケーキ・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖の味噌煮・大根煮・ソーセージチャップ炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏じゃが・ほっけ焼き魚・白菜のお浸し	ご飯・煮物・味噌汁・インゲンの胡麻和え・一口ハンバーグ・玉子とじ
昼	かしわそば・稲荷寿司・豆腐ステーキ煮・フルーツ	ご飯・オムそば・豚汁・胡瓜の酢の物・柿	炊き込みご飯・石狩鍋・ポーンマヨ納豆玉子焼き・ほうれん草のみぞれ和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜の煮物・大根サラダ・ポテトフライ	豚丼・味噌汁・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・酢豚・かぶの浅漬け・がんもと高野豆腐の煮物	稲荷(うなぎ、錦糸卵)・温そうめん・ポテトフライ
夕	豚丼・味噌汁・南瓜のそぼろ煮・生酢	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・落の炒め煮・ほうれん草と白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・豆腐のネギたれ和え・みかん缶・パイナップル缶	鶏天丼・トマトの卵とじ・味噌汁・ゼリー	ご飯・納豆汁・海老カツとじ・大学芋・生酢	ご飯・味噌汁・つくね・鯖の味噌煮・ふかし芋サラダ・フルーチェ	混ぜご飯・おでん・豚肉の生姜焼き・茶碗蒸し・大根べったら漬け
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・茄子と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・グラタンコロッケ・肉じゃが・レタス、ハムのマリネ・たくあん	ご飯・味噌汁・煮物・煮豆・はんぺんカツ・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖味噌・ポーンマヨ納豆・白菜のお浸し	炊き込みご飯・味噌汁・茄子の煮物・ウィンナーケチャップ炒め・白身魚フライ目玉焼き	ごぼうご飯・餃子スープ・オムレツ・かぶの煮物・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・フライドポテト胡瓜と豆腐のサラダ・里芋と人参の煮物・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・デミグラスソースハンバーグ・茄子とピーマンの中華炒め・白菜のお浸し	おはぎ・豚汁・ポパイサラダ山芋千切り・もやし、クラゲ和え・みかん	稲荷寿司・おろしなめこそば・マカロニサラダ・長いもの梅肉和え	焼きそば・味噌汁・ほうれん草とベーコンの塩コショウ炒め・鯖の塩焼き・トマト、柿	ミートスパゲティ・卵スープ・胡瓜とトマトのサラダ・ポテトフライ	おにぎり・うどん汁・天カマとキャベツの煮物・鯖焼き魚・ゼリー	ご飯・スープ・チーズinコロッケ・野菜炒め・ブルーベリーホイップのせ
夕	親子丼・なめこ汁・生酢・じゃが芋、ベーコン・ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・むね肉のおろしポン酢炒め・インゲンの胡麻和え・南瓜のコロッケ・果物のゼリー和え	ご飯・シチュー・コロッケ・サラダ	チキンカレーライス・スープ餃子・トマト、胡瓜の和サラダフルーチェ	ご飯・味噌汁・すき焼き・たくあん・ホワイトアスパラ・落・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・鯖の味噌煮こふきいも、柿、フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・フルーツ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・焼きウィンナーオムレツ・オムレツ・キャベツの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・中華サラダ・大根の煮物・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮付け・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め・ワカメと天カマの炒め物・焼き鯖・カルビーポテト	ご飯・味噌汁・ほっけステーキ焼き・ホワイトアスパラ・ニラの和え物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・ハムカツ・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・茄子、ピーマンの挽肉炒め・胡瓜の和え物・きのこの卵とじ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・あじ焼き魚・キャベツと天カマ煮物・ほうれん草の炒め物・大根のべったら漬け
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜と三つ葉のお浸し・茄子炒め・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・デミグラスソースハンバーグ・ポパイサラダ・豆腐トピッコ和え	牛丼・うどん汁・おしるこ	かき揚げ丼・味噌汁・ほっけ焼き・ホワイトアスパラ・ソーセージ、ピーマン炒め	カレーライス・味噌汁・大根、胡瓜サラダ・餃子スープ	カツ丼・味噌汁・ソーセージとピーマンの炒め物・ミニオムレツ・洋ナシとみかん	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大根の和え物・キャベツの炒め物・フルーツポンチ
夕	きのこクリームスパゲティ・胡瓜とハムのツナマヨサラダチキンゲット・パイナップル、みかん缶	ご飯・クリームシチュー・大根とトマトの和サラダ・ニラ玉と挽肉炒め・ゼリー	混ぜご飯・餃子スープ・豚肉とキャベツの香味炒め・フルーツポンチ	他人丼・味噌汁・ほうれん草なめ茸和え・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・挽肉茄子ロール・きんぴら風野菜炒め・南瓜の煮物・胡瓜とハムのマヨ和え	ちらし寿司・味噌汁・おでん酢豚	ご飯・味噌汁・グラタンコロッケ・ほうれん草の白和え生酢
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・赤魚の味噌煮・玉子焼き・豆腐ハンバーグ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ニラの卵とじ・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・大根の煮物・南瓜の煮付け・甘酢豆腐ハンバーグ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・煮物・たらこ・胡瓜とじゃが芋のサラダ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚ささぎと天カマの煮物・ポテトサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・カレーポテトフライ・南瓜の煮付け・ウィンナーケチャップ炒め・コーンコロッケ	ご飯・味噌汁・人参きんぴらきのこの卵とじ・フライドポテト・リンゴ煮
昼	キーマカレー・玉子スープ・野菜サラダ・南瓜のおしるこみかん、パイナップル	ちらし寿司・白和え・うどん汁・胡瓜の酢の物・りんごの甘煮	カレーライス・鶏のから揚げクリスマス・蒲鉾・ヨーグルト	たらこスパゲティ・シチュー・胡瓜とカニカマの和え物・ポテトサラダ・ハム巻きブルーベリーフルーチェ	おはぎ・豚汁・茄子、ピーマンの煮びたし・ザンギ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・芋サラダ・リンゴ煮	キーマカレー・玉子スープ・ほうれん草ツナの和え物・柿
夕	親子丼・温ひやむぎ・ひじきの煮物・マカロニサラダ・りんご	豚ニラの甘辛チーズ煮・マカロニサラダ・ご飯・中華スープ・カレーコロッケ	オムライス・ワカメスープ・長いもの梅和え・バナナとフルーチェ	ご飯・塩鍋・たくあん	ご飯・中華スープ・大根とサラダ・チキンマトカレー煮込み・プリンアラモード	二色丼・味噌汁・ささぎと人参の炒め物・煮魚・りんご	ご飯・味噌汁・鮭のチーズちゃんちゃん焼き・生酢・胡瓜とカニカマの梅和え
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・鶏肉のトマト煮・ソーセージ、白菜、玉子の炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・シウマイ・たらこ・野菜の味噌炒め・大根のかつお漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・コロッケ・豚肉の生姜焼き・さつま芋煮				
昼	野菜醤油ラーメン・お稲荷さんチキンチーズカツ・もやしとピーマンのソテー・柿	海老丼・味噌汁・大学芋・ほうれん草のナムル・リンゴの甘煮	ミートスパゲティ・玉子スープ・大根、人参の煮物・芋サラダ				
夕	ネギトロ丼・味噌汁・煮物・コロッケ・大根サラダ・リンゴ	うなぎ・味噌汁・筑前煮・いちご	ご飯・刺身・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・グランロールケーキ				