

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・さつま揚げ醤油炒め・サバ味噌煮	ご飯・味噌汁・オムそば・カニクリームコロッケ・ほっけ焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・ホワイトアスパラサラダ・あんぼ柿	ご飯・味噌汁・玉子味噌・さんま蒲焼・ほうれん草・ベーコンバター炒め・ハッシュポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・ふき・タケノコ煮・南瓜の甘煮・サバみぞれ煮・柿	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・揚げじゃが・玉子焼き・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ベーコン・玉葱炒め・ウィンナー・パイナップル	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・ポテトサラダ・筑前煮・ミニオムレツ・フルーツ
昼	チラン寿司・野菜煮込みうどん・茄子とピーマンの味噌和え・柿	中華丼・鶏麺・野菜サラダ・ソーセージ・芋のチーズ焼き	炊き込みご飯・味噌汁・入り豆腐・たまごコロッケ・マカロニサラダ・ゼリー	ご飯・味噌汁・ハムカツ・コロッケ・野菜サラダ・餃子スープ・フルーツ	かき揚げうどん・稲荷寿司・茄子とピーマンの味噌和え豆腐のなめ茸あえ	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・茄子とピーマンのそぼろ炒め・春巻き	ご飯・味噌汁・きのこハンバーグ・きんぴらごぼう・玉葱サラダ
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトフライ・豆腐のきのこあんかけ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・マカロニサラダ・ソース焼きそば	海鮮丼・すいとん汁・ほうれん草の胡麻和え・柿	海老丼・味噌汁・茶碗蒸し・長いもステーキ	ご飯・シャンタンスープ・豆腐ステーキ・ほうれん草・きのこバター炒め・トマト・ハムサラダ・イカシューマイ	ご飯・三平汁・ウィンナー・オムレツ・漬物・豚肉の生姜焼き・茄子・ピーマン煮びたし	マグロ漬け丼・お吸い物・白菜のミルク煮・茄子の揚げ浸
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・カニ風味甘酢あんかけ・ほっけ焼き魚・コロッケ・鶏肉と野菜の炒め物・大学芋	ご飯・味噌汁・豆腐ステーキ・海老カツ・鯖のみぞれ煮・豚肉とピーマン炒め	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・ベーコン・玉葱の炒め物・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・サバみぞれ煮・岩ノリ・ウィンナー・きのこ炒め・ホワイトアスパラ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・サンマの生姜焼き・玉子焼き・コロッケ・酢どり・あんずヨーグルト	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・肉野菜炒め・ほっけ焼き魚・じゃが芋・ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・筑前煮・トマト・ニラ玉子とじ・枝豆サラダ
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・南瓜煮・ピーマン・茄子炒め・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ・フルーツ・大根・人参・玉子の煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・ミートボールカレー・マカロニサラダ・長いもの梅和え	野菜醤油ラーメン・お稲荷さん・胡瓜とカニカマの酢の物・生姜餃子・みかん・桃	チラン寿司・味噌汁・豆腐ハンバーグ・天カマときのこ炒め・柿	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・じゃが芋・舞茸炒め・春雨サラダ・豆腐のエノキ和え	海老丼・味噌汁・春雨サラダ・デミポテトグラタン・フルーツミルクプリン
夕	おむすび・お好み焼き・もやしあんかけ玉子	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・プチポテト・レタスの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・茄子・ポテト豚肉ロールフライ・さつま芋サラダ・茹・天カマ炒め・柿	ご飯・味噌汁・シューマイ・切昆布と天カマの炒め煮・南瓜のバターソテー	ご飯・味噌汁・餃子・かぶと大根のサラダ・ニラの玉子とじ・煮豆	カレーライス・豆腐ハンバーグあんかけ・フルーツポテト・トマト	そぼろご飯・ニラ玉スープ・豚肉甘辛煮・キャベツ・カニカマサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・豆腐ハンバーグ・ミックスペジタブル入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・目玉焼き・牛肉・野菜炒め・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の味噌煮・鶏肉の甘酢あんかけ・キャベツとひじきの煮物・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・白身フライ・さば水煮・ベーコン・玉葱炒め・きのこバターソテー	ご飯・味噌汁・南瓜あんかけ煮・めぬき西京漬け・豚肉・白菜の酒蒸し・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・鯖の味噌煮・ポテトサラダ・茄子・ピーマンオイスター炒め	ご飯・クラムチャウダー・牛乳・ウィンナーとピーマン炒め・南瓜の煮物・鮭焼き魚・ポテトフライ・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・ハムカツ・じゃが芋・天カマの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・野菜サラダ・フルーツ	かき揚げそば・稲荷寿司・ほうれん草の白和え・大根・人参・天カマの煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・じゃが芋と舞茸炒め・ニラ焼き牛乳寒	野菜醤油ラーメン・お稲荷さん・大根と人参・天カマ鯖缶煮・洋ナシとみかん	エビフライカレー・大根・がんもの煮物・野菜サラダ・フルーツ	ソースカツ丼・味噌汁・スパゲッティ・大学芋・フルーツ	カレーそば・五目巾着とかぶの煮物・ポテトサラダ・黄桃と洋ナシ
夕	海老丼・ラーメンサラダ・味噌汁	鯖チラン・すまし汁・もやしの炒め物・入り豆腐	ひじきご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・シューマイ・白菜ゆかり和え・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・エビフライ・餃子・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鶏レック煮・さつま芋サラダ・ポパイサラダ・フランクフルト	オムそば・胡瓜とハムのサラダ・すまし汁	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・天カマともやしの卵とじ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・人参・豚肉甘辛煮・スクランブルエッグ・切り干し大根・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ひじき煮・あじの塩焼き・さつま芋バター焼き	ご飯・味噌汁・ちーずいりスクランブルエッグ・豚肉と野菜の炒め物・ほっけ焼き魚・さつま芋サラダ・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き豚・ピーマン人参炒め・鯖の味噌煮・ミニオムレツ・たらこ	ご飯・味噌汁・茄子の胡麻油和え・ベーコン・玉葱の炒め物・天カマ醤油炒め・冷奴なめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖みりん漬け焼き・グラタンコロッケ・芋もち・玉子焼き・鶏肉の香味炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・きんぴらごぼう・たらこ筑前煮・りんご甘煮
昼	ご飯・味噌汁・白菜肉豆腐・がんも入り芋煮・野菜サラダ・冬至南瓜	チラン寿司・味噌汁・ほうれん草の白和え・ハムフライ・フルーツ	カレーライス・春雨スープ・クリスマス蒲鉾・鶏のから揚げ・いちごソースヨーグルト	オムライス・味噌汁・あんかけラーメン・はむのサラダはさみ・ニラのお浸し・フルーチェ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・茄子とピーマンの味噌炒め・ポテトチップス・リンゴヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚肉のから揚げ・大根の煮物・白菜のクリーム煮・リンゴヨーグルト和え	キーマカレー・ニラ玉スープポテトサラダ・ほうれん草とシーチキン和え
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根天カマ煮物・ラーメンサラダ	ご飯・シチュー・白菜トロロ煮・ソーセージの卵とじ	ネギとろ丼・味噌汁・サラダ・赤魚煮付け・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鯖煮付け・ニラ玉・きのこバター炒め	鯖チラン・お吸い物・白菜のなめ茸和え・オニオンステーキ	ご飯・味噌汁・浅羽カレイ煮付け・さつま芋サラダ・豆腐の白和え	ワカメおむすび・ソース焼きそば・麻婆豆腐
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ほうれん草ツナ和え・ひじき煮・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮エビシューマイ・ソーセージツナマヨ和え	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・肉野菜炒め・ほうれん草ツナ和え・サンマ糠漬け				
昼	ご飯・味噌汁・エビフライ・長いものとろろ・大学芋・リンゴ	ご飯・うなぎ・すまし汁・お好み焼き風・胡瓜・人参・大根から味噌和え・冷奴	ご飯・味噌汁・きのこハンバーグ・さつま芋グラタン・タケノコの土佐煮				
夕	ご飯・シャンタンスープ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトコロッケ・豚肉・人参甘辛炒め	ご飯・味噌汁・うま煮・八宝菜・グラタン	ご飯・年越しそば・刺身・茶碗蒸し・うま煮・マロンケーキ				