

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
朝			ご飯・すり身汁・チーズ肉巻き・焼き魚・ハム巻き	ご飯・味噌汁・じゃが芋と玉ねぎの豚ひき肉あんかけ・きんぴらごぼう・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・赤魚みぞれ煮・かぶとフキの煮物・いんげんんの胡麻和え	ご飯・イワシのつみれ汁・サバの味噌煮・里芋の煮物・海老カツ・サツマイモの煮物	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物・揚げのバターソテー・シソ巻き
昼			焼うどん・ポテトサラダ・玉子野菜スープ	ホタテカレーライス・マカロニサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・デミソース煮込みハンバーグ・ブロッコリーとシュウマイのあんかけ煮・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・コロケ・南瓜の煮物・さつまいもサラダ	ご飯・シチュー・ハンバーグ・牛乳寒天
夕			うな井・味噌汁・大根の煮物胡瓜とくらげの中華サラダ	鮭わかめご飯・餃子鍋・おから・大根の粕漬け	ご飯・シチュー・ニラの玉子とじ・柿・大根サラダ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ブロッコリーサラダ・じゃが芋のそぼろあん	ご飯・味噌汁・茄子と長ネギの豚ひき肉あんかけ・ほうれん草と玉子のバターポン酢炒め・長芋の梅和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・サツマイモと玉ねぎの煮物・オムレツ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根の煮物・だし巻き卵・納豆	エビピラフ・ミニハンバーグ・入り豆腐・切り干し大根・漬物	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・豆腐ハンバーグ・長芋と納豆の和え物	ご飯・味噌汁・煮物・玉子焼き・焼き魚・サラダ	フレンチトースト・中華スープ肉団子黒酢入り・エビフライおから・特製シュウマイ	ご飯・味噌汁・赤魚のみぞれ煮・かぶのそぼろあんかけ・大根とカニカマの中華サラダ
昼	五目ちらし・ほうれん草のお浸し・天ぷら・お吸い物	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・オムそば・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・酢豚・中華サラダ・ジャーマンポテト	五目うどん・南瓜あんかけ・りんご	ラーメン/麺道楽ラーメン	豚丼・味噌汁・もやしとキャベツの卵とじ・ホッケフライ・カニカマとひじきの和え物	エビピラフ・卵スープ・南瓜コロケ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・牛乳寒天	生チラシ・お吸い物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉葱の玉子とじ・ピーマンと油揚げの炒め物・長芋とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・阿部牛味噌煮・ほうれん草のバター炒め・きのことウインナーの玉子とじ	キャベツと豚バラのミルフィーユ・茄子とピーマンの味噌炒め・フルーツミックス	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・サツマイモと玉ねぎの煮物・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の胡麻和え・白菜の漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごぼうの炊き込みご飯・味噌汁・目玉焼き・コーンクリームコロケ・大根の煮物大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・納豆・玉子焼き・切り干し大根・煮物	サンドイッチ・中華スープ・カニクリームコロケ・煮卵・麻婆茄子・タラのフライ	ご飯・味噌汁・大根とすりみの煮物・カレーコロケ・ホワイトアスパラのサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コーンクリームコロケ・アスパラ・ベーコン炒め物・煮豆・フキと里芋の煮物	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・焼き魚・チーズチキン・茄子の肉巻き	サンドイッチ・中華スープ・エビクリーム4コロケ・南瓜の煮物・茄子味噌・シュウマイ
昼	キーマカレー・ブロッコリー・ゆで卵・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・サツマイモの煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・茄子とベーコンのナポリタン・コロケ・数の子	チキンカレー味噌汁・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・長芋と数の子の和え物・クリームコロケ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・里芋の煮物・ニラとキャベツの卵とじ	ご飯・シチュー・豚肉とピーマンの甘辛炒め・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・エビ玉子とじ野菜炒め	うな井・すいとん汁・白和え切り干し大根	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラ玉・胡瓜とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・ちゃんこ鍋・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグキノコ添え・がんもと南瓜の煮物・漬物	ご飯・豚汁・ロールキャベツ・みかんとバナナのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・茄子のバターポン酢炒め・長芋の梅和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・サツマイモと天カマの煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・煮物・切り干し大根・南瓜サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・シュウマイ甘酢あんかけ・マカロニサラダ・煮豆・豚肉のアスパラ巻き	ご飯・味噌汁・大根のつみれの煮物・茄子の油炒め・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・肉団子入り・野菜炒め・ポテトサラダ・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・南瓜の煮物・カニクリームコロケ・アスパラベーコン焼き	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮物・サバの味噌煮
昼	牛丼・豚汁・インゲンと枝豆・がんも、マイタケの煮物・南瓜の煮物・トマト	カレーライス・青森りんご入りフルーチェ	天井・つみれ汁・長芋の梅和え・南瓜のいとこ煮・フルーチェ	エビピラフ・卵スープ・ふき、竹の子、がんもの煮物・フルーツ	お寿司・そうめん・おしるこ	キーマカレー・味噌汁・ホッケフライタルタルソース	ご飯・味噌汁・コロケ・青椒肉絲・サツマイモ煮・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・ひじきの煮物・果物	混ぜご飯・南瓜のおしるこ・豚肉の生姜焼き・揚げ茄子、大根の漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツの卵とじ・フキと竹の子の油炒め・長芋のポン酢和え	ご飯・醤油鍋・ホワイトアスパラ・洋ナシ	うな井・味噌汁・大根サラダ	ご飯・味噌汁・あべ牛味噌煮・きのことウインナーのバターソテー	ご飯・味噌汁・かぶの鶏ひき肉あんかけ・フキの油炒め・長芋とわかめの和え物
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグのトマト煮・ニラ玉・苺のヨーグルト	オムレツ・味噌汁・南瓜の煮物・海老カツ・鯖焼き魚	鶏五目御飯・味噌汁・ひじきの煮物・スクランブルエッグ・焼き魚	ご飯・味噌汁・肉じゃが・切り干し大根・ブドウのヨーグルト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・肉団子入り野菜炒め・煮豆		
昼	カレーライス・じゃが芋の煮物・りんごのコンポート	ご飯・春雨スープ・焼うどん・生酢・味噌角煮・大学芋	野菜カレー・スパゲッティサラダ・りんご	五目ひやむぎ・南瓜サラダ・白菜、人参、ほうれん草の胡麻和え	スープカレー・フルーツポンチ		
夕	かつ丼・味噌汁・ポテトサラダ・ラフランス	ご飯・味噌汁・煮込み風ハンバーグきのこ添え・切り干し大根	ご飯・味噌汁・かぶと豆腐ハンバーグの和風あんかけ・きんぴらごぼう・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼き・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・刺し身・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・گرانロールケーキ		