

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
朝			ご飯・味噌汁・玉子焼き・マカロニサラダ・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・大根の煮物・ポロニアソーセージ・ホッケ焼き魚・ひじき	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼き魚・ささみとピーマンの胡麻味噌炒め・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・茄子の肉味噌炒め・赤魚みぞれ煮・目玉焼き・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・里いも、がんも、かぶ煮・スクランブルエッグ・南瓜の煮物・卵の花
昼			焼うどん・卵スープ・ポテトサラダ	かき揚げうどん・ご飯・南瓜の煮物・大根の酢の物	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・にら焼き・リンゴ煮	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・サツマイモサラダ・コロッケ	ご飯・シチュー・ハンバーグ・野菜サラダ・フルーチェ
夕			うな井玉子かけ・ポトフ・マト・胡瓜、カニカマ、クラゲ和え	ご飯・お吸い物・コロッケ・おから・胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・餃子・ソース焼きそば・茶碗蒸し	生チラシ寿司・味噌汁・トマト	ご飯・味噌汁・餃子・チーズキンカツ・お浸し
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・れんこんもち・ソーセージ焼き・煮物	ごぼう飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜の煮物・ホッケ焼き魚・ミートスパグラタン	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・厚揚げ・アスパラ豚肉巻き・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・牛肉、ピーマン炒め・サバの味噌煮・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼き魚・フキの煮物・マカロニサラダ・胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・シューマイ・コロッケ・玉子焼き・ミートボール	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・サツマイモ甘煮・豆腐ハンバーグ・ウィンナーポークスライス
昼	チラシ寿司・すまし汁・天ぷら・ほうれん草のおかか和え・煮豆・フルーチェ	ご飯・お吸い物・オムそば・ハンバーグと大根の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・焼き魚・グラタン	ご飯・すまし汁・スパゲッティ・うま煮・野菜サラダ・フルーチェ	ラーメン/麺道楽ラーメン	ご飯・味噌汁・魚のフライ・豚肉と野菜の煮物・野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・ハムカツ・ほうれん草のおかか和え・とろろ
夕	ご飯・味噌汁・鮭フライとエビフライタルタルソース付き・豆腐と白菜のとろろ煮	豚丼・茶碗蒸し・豚汁	ご飯・卵スープ・ハンバーグ・ミートソース・ベーコン、きのこあんかけ	エビピラフ・味噌汁・ハムともやしの炒め物・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・煮物・いんげん胡麻和え・インゲンと牛肉の炒め物	カレーライス・フルーツポンチ・ほうれん草の白和え・卵スープ	牛丼・味噌汁・煮卵・やきうどん
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・豚味噌炒め・サバの味噌煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・赤魚みぞれ煮・天カマとキャベツの炒め物・鶏肉の龍田焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・サバの味噌煮・コロッケ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・肉シュウマイ・南瓜の煮物・鯖焼き魚・豚肉のピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・宗八焼き魚・フキの煮物・ポテトサラダ・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・鶏肉の煮物・ミニオムレツ・ささみフライ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ブチコロッケサラダ・ワッフル玉子焼き
昼	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・野菜サラダ・サツマイモ、あんこのせ・フルーツ	親子丼・味噌汁・サツマイモのひき肉あんかけ・スパゲッティサラダ	稲荷寿司・田舎うどん・チキンカツ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・里芋の煮物・煮りんご	ご飯・あんかけ焼きそば・コロッケ・長芋の和え物	ご飯・味噌汁・里芋とがんもの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・豚肉の生姜焼き	ご飯・シチュー・青椒肉絲・フルーチェ
夕	鯖チラシ・お吸い物・大根の玉子とじ・磯部チーズ揚げ	親子丼・味噌汁・サツマイモのひきにくあん・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とじ・ラーメンサラダ	エビ丼・味噌汁・天カマともやしの炒め物・アスパラサラダ	牛丼・味噌汁・トンカツ・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・甘漬けトマト・がんも、大根、巾着煮	中華丼・どんべいうどん・りんご
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・ミートボール・シューマイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・塩サバ焼き・コロッケ・七菜巾着	栗ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き海老カツ・麻婆茄子・天カマと芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・コロッケ・目玉焼き・カニシューマイ・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・ソーセージ炒め・フキ炒め・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・肉団子・だし巻き卵・豚肉の生姜焼き・ほうれん草とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、がんも、里芋煮・紅鮭焼き魚・玉子焼き・ホワイトアスパラ
昼	ご飯・味噌汁・ラムしゃぶ・チキンカツ・とろろ	カレーライス・フルーチェ	ご飯・すみれ汁・天ぷら・南瓜のいとこ煮・長芋の梅和え・牛乳かん	ご飯・味噌汁・タラのフライ・かぶのとろろ昆布和え・スパゲッティ・煮りんご	握りずし・ソーメン汁	ご飯・味噌汁・焼きそば・豚しゃぶ・里芋の煮物・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・コロッケ・大学芋・青椒肉絲・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・味噌豚肉炒め・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・野菜のあんかけハンバーグ・冬至南瓜しるこ	かつ丼・味噌汁・ラーメンサラダ	うな井・味噌汁・南瓜甘煮・肉豆腐あんかけ	中華丼・味噌汁・カニクリームコロッケ	親子丼・すいとん汁・煮豆	ご飯・味噌汁・豆腐のハンバーグの野菜あんかけ・白菜となめこのとろろ煮
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け・たらの焼き魚・シューマイ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・豚味噌角煮目玉焼き・鯖焼き魚・チーズ鶏つくね	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮物・玉子焼き・サバの味噌煮	しょうがご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・玉子焼き・切り干し大根・鶏つくね	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・煮豆・ポテトサラダ・里芋煮物・紅鮭焼き魚		
昼	カレーライス・じゃが芋とマイタケ炒め・煮りんご	ご飯・味噌汁・焼きそば・エビシューマイ・大根生酢・煮豆	キノコカレー・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・にら焼き・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	スープカレー・フルーツポンチ		
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソース焼きそば・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・エビフライ・牛蒡と豚肉の甘辛炒め・南瓜の煮物	うな井・お吸い物・生酢・揚げ芋	ご飯・すりみ汁・かぶ、人参、山芋あんかけ・南瓜甘煮・ハンバーグ・豚肉味噌焼き	ご飯・刺し身・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・グラノーロールケーキ		