

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
朝				ご飯・味噌汁・納豆・野菜炒め・里芋と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・ベーコン入り玉子焼き・冷奴・切り干し大根	ご飯・味噌汁・たらこ・鯖焼き魚・煮卵	ご飯・味噌汁・ホッケ西京焼き・ハム入りスクランブルエッグ・フキと竹の子の煮物・煮豆
昼				焼うどん・おにぎり・玉子スープ・みかん、梨	パン盛り合わせ・シチュー・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・無限ピーマン	ご飯・白菜と豚バラのミルフィーユ・南瓜とインゲンの煮物・大根サラダ
夕				ご飯・つみれ汁・炒り卵・ほうれん草のお浸し	ご飯・豚汁・海老入りかき揚げ・柿和え・バナナ	ご飯・味噌汁・おでん・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・酢どり・マカロニサラダ・ニラ玉
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・椎茸肉バター炒め・ペンネサラダ・サケ焼き魚・フルーツ	ご飯・味噌汁・マスのムニエル風・ひじきの煮物・天ぷらのソテー	ご飯・味噌汁・天カマ胡麻油炒め・ほうれん草のバターソテー・冷奴佃煮のせ	ご飯・味噌汁・オムレツ・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・きんぴらごぼう・茄子のポン酢炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・納豆・スクランブルエッグ・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草のチーズ玉子焼き・コロケ・南瓜の煮物
昼	醤油ラーメン・セロリと人参の炒め物・みかん	ご飯・味噌汁・ピーマン肉詰め・大根サラダ・大学芋	チラシ寿司・唐揚げ・大根の煮物	和風パスタ・玉子スープ・ホットケーキ・ミニホットドック・フルーツヨーグルト	パン盛り合わせ・春雨スープ・玉子焼き・シュウマイ	親子丼・豚汁・漬物	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・南瓜の煮物
夕	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・野菜サラダ・きのこソーセージのソテー	ジンギスカン丼・味噌汁・胡瓜のおかか和え	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・わかめとちくわの酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ・肉豆腐	二色丼・味噌汁・チーズフライ・玉葱サラダ	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉の味噌炒め・ほうれん草のお浸し・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・青梗菜そぼろあんかけ・キノコバター炒め・マンゴーフルーツ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・天カマ	ご飯・味噌汁・大根の煮つけ・鶏肉の煮物・南瓜の煮物	グラタン・味噌汁・麻婆茄子・玉子焼き	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の煮物・鶏肉と大根煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・かぶと鶏肉の煮物・南瓜の煮物・揚げシューマイ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・カニクリームコロッケ・桃	ご飯・味噌汁・シューマイ・フキと天カマの煮物・ぶどうフルーチェ
昼	おにぎり・味噌汁・焼きそば・里芋の煮物・マンゴーフルーツ	塩ラーメン・稲荷寿司・チーズささみ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・南瓜の煮物・みかんフルーツ	おろしうどん・ふりかけご飯・大根の漬物	パン盛り合わせ・シーフードシチュー・大根とカイワレ大根のサラダ	カレーライス・ピーマンとハムの玉子とじ炒め・みかん	柏うどん・稲荷寿司・大根とかぶの煮物・みかん
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・さつま芋の甘露煮・漬物	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜のなめ茸和え・漬物	ご飯・味噌汁・豚バラ大根・南瓜煮・ほうれん草と玉子和え	ご飯・味噌汁・酢豚・かぶとアスパラの炒め煮・漬物	ご飯・ミルフィーユキャベツ豚肉・みかん	ご飯・もつ鍋・大根のべつたら漬け	海鮮丼・わかめとちくわの酢味噌和え・みかんとりんごのフルーツ和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・玉子焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・玉子焼き・大根と茄子の煮びたし・エビフライ	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鶏肉の煮つけ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・炒り卵・キノコバター炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・たらこ・切り干し大根・ホッケ焼き魚・海老カツ	ご飯・味噌汁・たらこ・切り干し大根・ホッケ焼き魚・海老カツ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ミニオムレツ・鶏肉と大根の煮物
昼	ご飯・ミートスパゲッティ・春雨スープ・南瓜ときのこのチーズ蒸し	稲荷寿司・温そば・お汁粉	カレーライス・ほうれん草の白和え・大根と胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・南瓜の煮物・トマトサラダ	カレーライス	チラシ寿司・お吸い物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・生酢・みかん
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・南瓜の煮物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・さつま芋の甘露煮・漬物	ご飯・シチュー・桃缶	ご飯・味噌汁・シーチキンサラダ・みかん、白桃フルーツ	ご飯・味噌汁・中華野菜炒め・シーチキンサラダ・みかん、桃	親子丼・味噌汁・わかめサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・キノコと豆腐のあんかけ・茶碗蒸し
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖の西京焼き・炒り卵・フルーチェ	ご飯・味噌汁・竹の子、厚揚げの煮物・玉子巾着・松前漬	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ポテトサラダ・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・目玉焼き・子とえ・煮豆	サンドイッチ・中華スープ・煮卵・ハンバーグ・海老カツ	
昼	塩ラーメン・おにぎり・フキとシーチキンの炒め煮	カレーライス・春雨スープ・胡瓜のサラダ・南瓜の煮物	ミートスパゲッティ・胡瓜と豆腐のマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・回鍋肉・七色野菜のチーズ蒸し・小松菜の胡麻和え	パン盛り合わせ・味噌汁・鶏肉と牛蒡の煮物	ご飯・味噌汁・酢豚・肉団子のあんかけ・マンゴーフルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・甘酢あんかけ肉団子・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・鶏モモ肉の照り焼き・揚げ豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・大根とささみの煮物・きんぴらごぼう・南瓜煮	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・野菜のチリソース炒め	ご飯・味噌汁・かすべ煮魚・アスパラハムとシーチキンサラダ・ヨーグルトみかん和え	ご飯・刺し身・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・ケーキ	