

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                                      |
| 朝 |                                      |  |                                | ご飯・味噌汁・チキングラタン・南瓜の煮物・紅鮭焼き魚・和風スクランブルエッグ   | ご飯・味噌汁・コロッケ・里芋の煮物・小松菜と揚げ炒め・煮豆             | ご飯・そうめん・煮物・だし巻き卵・大根おろし・納豆・千枚漬け          | ご飯・味噌汁・ふき、天カマ煮・ソーセージ・鯖焼き魚・プチコロッケ       |
| 昼 |                                      |  |                                | おにぎり・焼うどん・天カマの煮物・フルーツ                    | パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・フルーツ              | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・ピーマンとコーンの炒め物 | 三色丼・味噌汁・筑前煮・漬物・フルーツ                    |
| 夕 |                                      |  |                                | ご飯・味噌汁・野菜あんかけ豆腐ハンバーグ・ほうれん草ツナあんかけ         | キーマカレー・コールスローサラダ・わかめスープ・マンゴー              | うな丼・味噌汁・ホワイトアスパラ・カニカマ・みかん               | 鯖チラシ寿司・お吸い物・ささみチーズフライ・インゲンの胡麻和え        |
|   | 5                                    | 6  | 7                              | 8  | 9   | 10                                      | 11                                     |
| 朝 | ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・目玉焼き・切り干し大根・クリームコロッケ    | ご飯・味噌汁・鶏つくね・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物                         | ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツの千切り・漬物アラカルト   | ご飯・味噌汁・ハムカツ・コロッケ・大根おろし・玉子焼き・ひじき煮・南瓜煮     | ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・きんぴらごぼう・南瓜の煮物・和風スクランブルエッグ  | ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・ニラの玉子とじ・ひじきの煮物          | ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・天カマ煮・チーズ玉子焼き・茄子オイスターソース炒め |
| 昼 | 天丼・すまし汁・生酢・ほうれん草のおかか和え・フルーツ          | チラシ寿司・かき揚げうどん・もやしと天カマ炒め・漬物                       | カレーライス・玉子スープ・大根、天カマの煮物         | 和風パスタ・ホットケーキ・ミニホットドック・味噌汁・フルーツ           | パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ハム・ポタージュ・フルーツ           | ご飯・味噌汁・チキンナゲット・さつま芋サラダ・ヨーグルト            | ご飯・シチュー・青椒肉絲・漬物・フルーチェ                  |
| 夕 | 炒飯・味噌汁・胡瓜とワカメの和え物・タラフライ・玉子豆腐         | ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・フキのきんぴら・ニラの卵とじ                     | 中華丼・味噌汁・柿・ホワイトアスパラの胡瓜和え        | オムライス・味噌汁・麻婆茄子・インゲンの胡麻和え                 | ご飯・味噌汁・餃子・八宝菜・漬物                          | 親子丼・味噌汁・しめ鯖・胡瓜なめ茸和え・みかん                 | ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ほうれん草のソテー・ネギと油揚げの炒め物       |
|   | 12                                   | 13   | 14                             | 15                                       | 16  | 17                                      | 18                                     |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ささみチーズフライ・シューマイ・だし巻き卵・もやしのナムル | ご飯・味噌汁・大根の煮物・クリームコロッケ・玉子とツナのマカロニサラダ・玉子焼き         | ご飯・味噌汁・里芋と天カマ煮・南瓜煮・オムレツ        | ご飯・味噌汁・かぶの煮物・フキの竹の子煮・南瓜サラダ               | ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・紅鮭焼き魚・アメリカンドッグ・玉子焼き          | ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・目玉焼き・なめたけおろし            | ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・豚肉炒め・鯖の味噌煮・梅干し           |
| 昼 | ラーメン・おむすび・シューマイのフライ・フルーチェ            | 三色丼・味噌汁・里芋と天カマの煮物・煮豆                             | ご飯・味噌汁・肉団子、白菜スープ煮・小松菜のベーコン炒め   | ご飯・うどん・ポテトサラダ                            | パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・ベーコン・南瓜団子         | 炒飯・クラムチャウダー・茄子の肉炒め・フルーツ                 | ご飯・海老汁・春巻きサラダ・ハム巻き・にらほうれん草のナムル         |
| 夕 | エビチャーハン・味噌汁・玉子豆腐・ポテトミートグラタン          | ご飯・味噌汁・回鍋肉・ニラの玉子とじ・ささみフライ                        | 牛丼・味噌汁・ホワイトアスパラ・白花豆            | 鶏天丼・味噌汁・きんぴらごぼう                          | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根の油炒め・みかん                | ご飯・味噌汁・餃子・麻婆茄子・大根、天カマ煮                  | ご飯・味噌汁・コロッケ・セロリの漬物・セロリの葉の天ぷら           |
|   | 19                                   | 20   | 21                             | 22                                       | 23  | 24                                      | 25                                     |
| 朝 | ご飯・味噌汁・大根と鯖缶の煮物・大学芋・ささみチーズカツ・エビシューマイ | ご飯・味噌汁・シチューグラタン・紅サケ・さつま芋・天カマ煮・たらこ                | ご飯・すりみ汁・南瓜の煮物・鯖の味噌煮・味付けラム・煮豆   | ご飯・味噌汁・里芋の煮物・フキのきんぴら・スクランブルエッグ・煮豆        | ご飯・味噌汁・ポテトミートグラタン・ホッケ焼き魚・茄子とハンバーグの煮物・目玉焼き | ご飯・味噌汁・南瓜煮・ソーセージ鯖西京焼き・かまぼこ・花豆           | ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・玉子焼き・南瓜コロッケ・切り干し大根         |
| 昼 | かき揚げ丼・すまし汁・たらこスパゲッティ・フルーチェ           | 稲荷寿司・すまし汁・豚肉と茄子炒め・シューマイ揚げ                        | カレーライス・ほうれん草の白和え・漬物            | チラシ寿司・すまし汁・チキンカツ・トマト・海老入りなら焼き            | カレーライス・漬物                                 | 海鮮丼・お吸い物                                | 炒飯・味噌汁・里芋と天カマ煮・マカロニ炒め・フルーチェ            |
| 夕 | ご飯・海鮮シチュー・マグロ漬け・だし巻き卵・大根おろし添え・トマト    | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソース焼きそば・漬物                          | 天津飯・ワカメスープ・唐揚げ・もやしの和え物         | おにぎり・そうめん汁・アメリカンドッグ・ポテトサラダ・りんご           | ご飯・つみれ汁・豚バラ大根・タケノコ煮・南瓜煮                   | おむすび・味噌汁・しそおにぎり・漬物                      | ご飯・味噌汁・生姜焼き・回鍋肉風・マンゴー・みかん              |
|   | 26                                   | 27   | 28                             | 29                                       | 30  | 31                                      |  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・野菜炒め・ほうれん草のお浸し・漬物  | ご飯・味噌汁・大根と厚揚げの味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・鶏肉の龍田焼き・和風スクランブルエッグ | ご飯・もつ鍋・南瓜の煮物・紅鮭・竹の子、フキの煮物・筑前煮  | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ほうれん草・ベーコン炒め・クリームコロッケ・目玉焼き | 生姜ご飯・味噌汁・鯖の西京焼き・きんぴらごぼう・生酢・煮卵・ハムソテー       | ご飯・味噌汁・たらこ・煮物・目玉焼き・生酢                   |  |
| 昼 | カレーうどん・小松菜と天カマ炒め・大学芋・フルーチェ           | カレー・肉団子汁・蒲鉾の煮物・胡瓜とカニカマの和風サラダ                     | チラシ寿司・すまし汁・スパゲッティ・チキンカツ・胡瓜の酢の物 | ラーメン・おむすび・青椒肉絲・漬物                        | パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・漬物                | チラシ寿司・カルボナーラ・スパゲッティ・麻婆茄子・玉子スープ          |  |
| 夕 | 鯖チラシ・お吸い物・ピーマンとウィンナーの炒め物・煮豆          | ご飯・もつ鍋・胡瓜、カニカマなめ茸和え・茶碗蒸し                         | ご飯・味噌汁・海老カツ・青椒肉絲・ラーメンサラダ       | ご飯・味噌汁・うま煮・ちくわの磯辺焼き・りんご                  | ご飯・味噌汁・かすべ煮つけ・煮込みハンバーグ・トマト                | ご飯・刺し身・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・苺ショートケーキ          |  |