

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
朝					ご飯・味噌汁・シュウマイ・アメリカンドッグ・肉団子入り野菜炒め	ハムとジャムのサンドイッチ・中華スープ・ウィンナー・ケチャップ炒め・南瓜コロッケ・グラタン	ご飯・味噌汁・茄子の胡麻和え・カニカマ入り炒り卵・エビシュウマイ
昼					パン盛り合わせ・ジャーマンポテト・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め・玉子と春雨スープ・りんご・梨	中華丼・味噌汁・フルーツ缶	海老天稲荷・ほうれん草のなめたけ和え・茄子の煮びたし・りんごのコンポートスープ
夕					ご飯・味噌汁・唐揚げあんかけ・大根と胡瓜のサラダ・柿のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ピーマンの油炒め・胡瓜とツナの梅和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・豆腐のハンバーグのトマト煮・さつま芋の炒め煮・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・芋のたらこ和え・しそ巻き	ご飯・味噌汁・カニカマ入り玉子の和風あんかけ・南瓜コロッケ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・串付きポテトサラダ・牛肉コロッケ・煮卵	ご飯・味噌汁・エビシュウマイ・ソーセージケチャップ炒め・炒り玉子	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・きんぴらごぼう・ゴマ芋餅	ご飯・味噌汁・南瓜煮・切り干し大根・目玉焼き
昼	カレーライス・フルーツゼリー和え・スープ	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・茄子の中華炒め・南瓜のあんかけ煮	カレーライス・きのこ玉子の春雨スープ・玉子とマカロニサラダ・バナナとみかんのフルーツ	チラシ寿司・海老餃子のスープ・回鍋肉・南瓜煮	パン盛り合わせ・南瓜サラダ・スクランブルエッグ・ウィンナー・オニオンスープ	ご飯・味噌汁・ウナギの柳川風煮・南瓜あん煮・切り干し大根	三色丼・味噌汁・人参しりしり・いとこ煮
夕	ご飯・味噌汁・煮豆・りんご	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の玉子とじ・ひじきの煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・大根・シーチキンサラダ・柿のヨーグルト和え・煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ツナ玉ねぎサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ミートボールのトマト煮・ポテトサラダ・みかん	お寿司・スープ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・餃子・南瓜サラダ・たくあん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・だし入り玉子焼き・照り焼きミートボール・ツナ、ハムサラダ	炊き込みご飯・ツナと玉ねぎのサラダ・味噌汁・目玉焼き、ベーコン	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・ほうれん草とベーコンの卵炒め・ホワイトアスパラとツナのサラダ	ご飯・豚汁・キャベツの油炒め・たらこ・人参しりしり	ご飯・味噌汁・里芋と蕨の煮物・ほうれん草の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・アスパラとハムのマヨ和え・切り干し大根	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・炒り卵・ソーセージのケチャップ炒め・べったら漬け
昼	稲荷寿司・冷麦(温)・フルーチェ	キノコの和風パスタ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・中華丼・ひじき煮・キャベツのさっぱり和え	キーマカレー・わかめと玉子のスープ・フルーチェ	パン盛り合わせ・クリームシチュー・キャベツとソーセージの玉子炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・キャベツのツナ煮・大根の煮物・りんご	親子丼・味噌汁・大根・シーチキンサラダ・茄子の味噌炒め
夕	豚丼・スープ・たくあんの漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・かぶと茄子のそぼろ煮・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ほうれん草の白和え・みかんバナナ和え	エビカツとじ丼・味噌汁・芋と豚肉の炒め物・たくあん・煮卵	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼・南瓜煮・桃	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・胡瓜のおかか和え・煮豆	ご飯・ミルフィーユ鍋・漬物・もやしとなめたけ和え・豆ごはん
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・ひじき煮・ほうれん草とかまぼこのトビッコ和え	豆パン・中華スープ・煮卵・もやしとほうれん草のナムル・白身フライのタルタル	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・煮卵・煮豆	ご飯・味噌汁・フキの煮物・肉入り巾着・たらこ	ご飯・味噌汁・鶏肉の玉子とじ・筑前煮・小松菜とカニカマのナムル	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ほうれん草とインゲンの胡麻和え・きのこの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ほうれん草のバター炒め・卵サラダ・鶏チャーシュー
昼	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草のなめたけ和え・チヂミ・フルーツ	稲荷寿司・うどん・かき揚げ・りんご	親子丼・ラーメン・みかん	カレーライス・コンソメスープ・コールスローサラダ・フルーチェ	パン盛り合わせ・玉子入り野菜スープ・ジャーマンポテト・りんご	ご飯・味噌汁・茄子と白菜の肉味噌炒め・さつま芋と人参のきんぴら・里芋の煮物	チラシ寿司・コンソメスープ・ウィンナーと豆のソテー・煮物
夕	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・春菊の胡麻和え・みかんのゼリー和え	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・いとこ煮・玉子焼き	お吸い物・イクラ丼・ほうれん草の白和え	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・小松菜のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・麻婆豆腐・回鍋肉	ご飯・シチュー・大根とわかめのサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・茄子のあんかけ・煮物・フルーチェ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け・小松菜の煮びたし・切り干し大根煮	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ソーセージケチャップ炒め・べったら漬け	ミニうな丼・味噌汁・ひじき煮・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・南瓜コロッケ・たくあん	ご飯・玉子スープ・ポテト・もやしと胡瓜のナムル・豚バラ大根煮	ご飯・味噌汁・鶏つくね・炒り卵・べったら漬け	ご飯・コーンスープ・ほうれん草のキッシュ・ソーセージ炒め・オニオンサラダ
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・ポテトときのこの煮物・じゃが芋とチーズのサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・フキと天カマの桜エビ煮・さつま芋の昆布煮	ご飯・味噌汁・もやしナムル・茄子と厚揚げの味噌炒め・フキとさつま揚げの煮物	パン盛り合わせ・野菜スープ・玉子サラダ・りんごのコンポート	ご飯・味噌汁・餃子・チンゲン菜炒め・ザーサイ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツと天カマの煮物・春雨サラダ
夕	ごぼう飯・味噌汁・焼きそば・胡瓜トビッコ和え	カレーライス・味噌汁・マカロニサラダ	稲荷寿司・焼きそば・味噌汁・たくあん	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ひじき煮・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の味噌炒め・ポテトオムレット・春雨のたらこ煮	マックチーズバーガーセット・南瓜サラダ・みかん	ご飯・すき焼き・年越しそば