

**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
朝					ご飯・味噌汁・コロッケ・カニ入り玉子・ウィンナー・たらこ	ご飯・味噌汁・ミートボール・ウィンナー・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・南瓜煮・オムレツ・サンマ缶・たらこ
昼					パン盛り合わせ・中華風スープ・フルーチェ	中華丼・味噌汁・フルーツ缶	天むす・味噌汁・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
夕					ご飯・味噌汁・すきやき・茶碗蒸し・フルーツ	牛丼・味噌汁・生酢・煮豆・柿、梨	ご飯・味噌汁・唐揚げ・煮豆・生酢
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・ホワイトアスパラ・中華クラゲ胡瓜和え・玉子焼き	ご飯・味噌汁・エビシューマイ・南瓜コロッケ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・フキの煮物・南瓜サラダ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・南瓜煮・イカカツ・たらこ・豚肉炒め	ご飯・味噌汁・ブロッコリーの玉子炒め・フキの炒め煮・煮豆・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ミニハンバーグ・中華クラゲ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・春巻き・ジャガイモのたらこ和え・しそ巻き・生酢
昼	カレーライス・コンソメスープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・フキと天カマの煮物・南瓜のあんのみせ・フルーツ	カレーライス・きのこ、ベーコン、春雨スープ・玉子、マカロニサラダ・バナナ、みかん	ご飯・味噌汁・煮物・肉と野菜炒め・フルーチェ	パン盛り合わせ・シチュー・フルーツ	シューマイと芋のフライ・スパゲッティサラダ・スープ・南瓜あんのみせ	牛丼・味噌汁・心太・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・南瓜煮・バナナ、柿、梨	ご飯・味噌汁・ミートコロッケ・八宝菜・切り干し大根	うな井・すいとん汁・胡瓜、みかんの酢の物・心太	エビピラフ・中華スープ・豆腐ハンバーグ、ケチャップ煮・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・ひじき煮・煮豆・フルーツ盛り合わせ	お寿司・茶碗蒸し	カレーライス・煮豆・いちご
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・南瓜の煮物・魚肉ソーセージソテー・南瓜のシューマイ	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ミニハンバーグ・ベーコン・南瓜の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・玉子焼き・オホーツク・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・レンコン、人参きんぴら・フキ、わらび炒め・紅鮭焼き魚・アスパラ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・たらこ・南瓜の煮物・竹の子煮	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ミートボール・玉子焼き・カニカママヨ炒め	豆パン・コンソメスープ・クリューコロッケ・目玉焼き・ソーセージ炒め
昼	ラーメン・おむすび・さつま芋煮・人参しりしり	かき揚げ丼・味噌汁・ジャーマンポテト・フルーツ	炊き込みご飯・スープ・フルーツ・唐揚げ・ほうれん草のなめ茸和え	キーマカレー・わかめ、玉ねぎスープ・フルーチェ	パン盛り合わせ・スープ・スパゲッティサラダ・フルーツ	ゴボウの炊き込みご飯・チキンカツ・にらのトビッコ和え・フルーチェ・りんご	たらこパスタ・大根サラダ・わかめスープ
夕	ピラフ・魚の竜田揚げ・ブロッコリーの中華和え・味噌汁	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ささがきごぼう煮・スパゲッティサラダ・フルーツ	ご飯・うどん汁・かぶ、人参、里芋の甘味噌かけ・かき揚げ	ご飯・すり身汁・鶏照り焼き・ホワイトアスパラ・もやし・ナムル・柿	ご飯・味噌汁・芋煮・大根おろしなめ茸和え・ソーセージケチャップ炒め	ご飯・すきやき・大根の粕漬	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ポパイサラダ・茄子焼き・板かまぼこ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ソーセージ炒め・だし巻き卵・コロッケ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根と鶏肉のオイスターソース炒め・煮豆・唐揚げ	ご飯・味噌汁・ピーマン、ハム炒め・里芋煮・カニコロッケ	ご飯・味噌汁・ミートボール・筑前煮・紅鮭焼き魚・南瓜煮	ご飯・味噌汁・コーンコロッケ・玉子焼き・ミートローフバター焼き	ご飯・味噌汁・炒り卵・茄子の胡麻和え・さんま蒲焼・白桃	ご飯・味噌汁・肉団子・漬物・塩焼きそば
昼	ご飯・味噌汁・筑前煮・ほうれん草のなめ茸和え・チヂミ・フルーツ	稲荷寿司・かき揚げうどん・フルーツ	温ソーメン・中華丼・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜の中華あんかけ・きんぴら	パン盛り合わせ・シチュー・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・フルーツ	カレーライス・ワカメスープ・大根とカニカマのマヨ和え・フルーチェ	チラシ寿司・スープ・筑前煮・ハムと枝豆炒め・フルーチェ
夕	手作り唐揚げ弁当	キーマカレー・スープ・フルーツポンチ	イクラ丼・お吸い物・煮豆	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・麻婆豆腐・回鍋肉	ご飯・味噌汁・野菜と肉の鍋・胡瓜と酢の物	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・里芋の煮物・茄子の煮びたし
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・玉子スープ・小松菜とカニカマのナムル・鯖の西京焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・塩焼きそば・マカロニサラダ・黒豆	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・切り干し大根・ベーコン炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ミートボール・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・大根とインゲンと豆腐の煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・インゲンの胡麻和え・フキシーチキン煮・うま煮	ご飯・味噌汁・漬物・キャベツと椎茸の煮物
昼	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ピザポテト・マイタケと芋の炒め煮	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・ジャーマンポテト・大根のそぼろあんかけ	かき揚げ丼・味噌汁・大根おろし・カニカマコーン・マカロニ炒め・フルーツ	玉子丼・味噌汁・青椒肉絲・茄子とブロッコリー、ベーコン炒め・フルーツ	パン盛り合わせ・野菜スープ・フルーチェ	チラシ寿司・すまし汁・ほうれん草のなめ茸和え・ヨーグルト・みかん	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎ炒め・さつま芋煮・煮豆・漬物
夕	ご飯・味噌汁・ソース焼きそば・胡瓜のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・ポテトフライ・たくあん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・シューマイ・竹の子とフキの煮物・ほうれん草のお浸し	春雨サラダ・ご飯・味噌汁・キッシュ・肉団子・笹垣牛蒡	ハンバーガー	すき焼き・年越しそば