

グループホームアウル 12月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・チンゲン菜とベーコン炒め・納豆
昼						稲荷寿司・水菜のサラダ・フルーチェ・味噌汁	天丼・味噌汁・漬物
夕						肉みそキャベツ・ご飯・味噌汁・しゅうまい・大根と胡瓜のサラダ	豆乳鍋・ぎょうざ・きゅうりの酢の物・ご飯
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・煮豆・納豆	ご飯・味噌汁・茄子の揚げびたし・にんじんしりしり・長芋の酢の物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・納豆・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・里芋と豚肉の煮物・ナムル・漬物・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・納豆・しゅうまい・冷奴・たらこはんぺん	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・カボチャ煮・煮豆
昼	スパゲッティ・サラダ	フレンチトースト・野菜スープ・サラダ・りんご	肉じゃが・ご飯・ちゃんぽん汁・ブロッコリーおひたし	ドリア・サラダ	とろろそば・小松菜のなめ茸和え	ご飯・春雨スープ・回鍋肉・ちくわきゅうり・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・筑前煮・ジャーマンポテト
夕	ご飯・味噌汁・なすびと豚肉の味噌炒め・ベーコンとサラダの和え物	豚汁・ご飯・人参とごぼうのきんぴら・杏仁豆腐	カボチャの煮物・味噌汁・味噌汁・キャベツとマイタケの焼肉炒め	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉の味噌炒め・ポテトサラダ・きゅうりの酢の物	ぎょうざ・ナムル・中華スープ	まぐろの山掛け・ご飯・味噌汁・麻婆春雨	ご飯・スープ・しゅうまいのフライ・さんま缶とブロッコリー炒め
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鶏と切り干し大根のシイタケ煮・昆布の漬物	ご飯・味噌汁・八宝菜・梅干し	ご飯・味噌汁・納豆・サバ缶・エノキの肉巻き・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・なめこの和え物・ポテト・野菜炒め	ご飯・味噌汁・煮物・たらこ・梅干し・白菜の塩昆布和え	ご飯・味噌汁・ミートボールと野菜炒め・山羊の昆布和え・黒豆	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・たらこ・漬物
昼	カレーライス・スープ・フルーツヨーグルト	ウィンナーパイ・ナポリタン・スープ・キャベツとツナときゅうりのサラダ	春巻き・味噌汁・春雨スープ	焼きそば・中華そば	オムライス・キャベツとベーコンのスープ・ほうれん草とアスパラのサラダ	さつま芋ご飯・豚汁・ほうれん草とあげの炒めもの	ピザパン・スープ・ポテサラ・フルーツ
夕	味噌汁・ご飯・ほうれん草の胡麻和え・すき焼き肉豆腐	ブルコギ・ご飯・すり身の味噌汁・お好み焼き・ヨーグルト	親子丼・大根の味噌汁・白菜とほうれん草のお浸し	麻婆豆腐・なすびとピーマンの煮びたし・ご飯・味噌汁	おでん・おにぎり・きゅうりとピーマンの塩昆布和え	タラのちゃんちゃん焼き・ご飯・味噌汁	焼肉
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・八宝菜・昆布の佃煮	煮込みハンバーグ・漬物・ご飯	ご飯・味噌汁・うの花・ほうれん草のなめ茸和え・漬物	パン・豆乳と野菜スープ・ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・卵サラダ・かぼちゃとさつま芋の栗きんとん風・リンゴ・昆布煮	ご飯・すまし汁・しゅうまい・スクランブルエッグ
昼	カレーライス・鶏の唐揚げ・サラダ	エノキの照り焼きハンバーグ・ブロッコリーとほうれん草と卵のサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・チキンカツ・小松菜と長芋の和え物	きつねうどん・つけもの・筑前煮	トースト・野菜スープ(ポトフ)・サラダ	にゅう麺・ちらし寿司	ご飯・味噌汁・チキンカツ・サラダ・たらこスパゲッティ
夕	にゅう麺・漬物	鶏モモオイマヨ炒め・味噌汁・ご飯・レンコンとごぼうのきんぴら	高野豆腐・カレーの煮付け・小松菜の胡麻和え・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・フルーツ・肉の野菜炒め	ご飯・味噌汁・生姜焼き・昆布煮	おでん・サラダ(大根)	ご飯・鍋
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・ししゃも・納豆・ごぼう天	ご飯・味噌汁・はんぺん・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・ナポリタン・ミートボール・漬物	ご飯・味噌汁・ししゃも・昆布佃煮・キャベツとベーコンの炒め物	みりんカレイ・ご飯・味噌汁・卵焼き・小松菜のお浸し	味噌汁・ご飯・ポテトとソーセージ炒め・大根・と昆布の漬物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・納豆
昼	焼きそば・サラダ・フルーツ	シーフードグラタン・ミートスパゲティ・サラダ・コンソメスープ	鶏の照り焼き丼・味噌汁・サラダ	チキンカレー・わかめスープ・コールスロー	サンドウィッチ・ポトフ・水菜とちくわのサラダ	お弁当	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・ニラ玉・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・フキのきんぴら	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ベーコンと小松菜の炒め物・白菜の漬物	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ・高野豆腐の煮物	エビチリ・麻婆豆腐・青椒肉絲	豚汁・あんかけ丼・ホッケ・ご飯	ご飯・味噌汁・メンチカツ・サラダ・豚肉と野菜のオイスター炒め
	31						
朝	みりんカレイ・ご飯・味噌汁・しゅうまい・野菜天						
昼	お寿司・お吸い物・オードブル						
夕	年越しそば・漬物						