

グループホームアウル 12月 献立表
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7	8
朝	炊込みご飯・味噌汁・肉じゃが・くるみジャコ・漬物・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥肉と長ネギの煮物・ほうれん草なめ苺和え・茄子とピーマンの味噌炒め・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・だし巻き卵・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん(大根・人参・天カマ)・チーズ入り卵焼き・煮豆・ワカメと旬酢味噌和え・牛乳	ご飯・味噌汁・煮者(大根・人参・しみ豆腐)・フキと人参の煮物・さつま芋煮・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・煮豆・昆布佃煮・がんとしらたきの煮物・おからひじき煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・佃煮・山菜煮物・卵豆腐・牛乳
昼	おにぎり・いなり・細巻・おしるこ・漬物・煮しめ・焼鮭・豚汁他	ご飯・あら汁・漬物・コロケ・ささぎゴマ黄な粉和え・ゴボウとしらたき煮物・桃・みかん	ご飯・味噌汁・煮者・焼魚・ナムル・フルーツ	カレーライス・卵スープ・ラーメンサラダ・カボチャ・天カマ煮	梅おにぎり・鶏ごぼう汁・あんかけ焼そば・茄子味噌煮・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・エビフライ(タルタルソース)・ポテトサラダ(付生ハム)・天カマいろいろ味噌煮	カレーライス・春雨スープ・フルーツヨーグルト・レタスサラダ(付トマト)
夕	ご飯・卵スープ・生たらこ煮・煮者・卵丼風煮・大根ササミサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼うどん・イカ納豆・漬物・里芋ウインナー煮	ご飯・ポトフ・トマトスパゲティ・ピカパ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・サンマ焼・チーズ入りハンペン焼・白菜お浸し・柿	ご飯・味噌汁・肉団子とたっぷり野菜の煮物・いんげん人参白和え・煮豆・焼魚	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・茄子天カマ煮・水菜キュウリ・カニカマのサラダ	握り寿司・味噌汁・カボチャ天ぷら・エビ春巻・柿・キウイフルーツ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・里芋人参・椎茸他の挽肉あんかけ・ニラと玉ねぎの卵とじ・カレーコロッケ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き(チーズ入り)・マカロニのケチャップ煮・さつま芋甘煮・漬物・しゅんさいの三杯酢・牛乳	ご飯・味噌汁・シュウマイ・揚げ納豆・ほうれん草お浸し・漬物・ミックスフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋と鳥肉の煮物・味噌おでん・切干大根・たくあん・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・たらこ・キュウリ・カボチャ煮・みかん	ご飯・味噌汁・煮者(天カマ・高野豆腐)・ほうれん草ゴマ和え・オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・スクランブルエッグ(ミックスメジタブル入り)・煮豆・きんぴらごぼう・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・豚角煮(大根・卵入り)・春菊ゴマ和え・茄子味噌・フルーツ和え	ご飯・そば汁・大根厚揚げ・カボチャ煮・たらこ・柿	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・焼餃子・チキンナゲット・塩辛おろし和え・トマト	ご飯・卵スープ・グラタン・天カマかまぼこ煮・ラーメン(白菜入り)・フキ・天カマ煮・キュウリとクラゲのサラダ	いなり寿司・うどん汁・烏ゴボウ煮・海鮮あんかけ・さつま芋・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが(鳥挽肉)・鱈の大葉焼・水菜のサラダ	寿司・茶碗蒸し・オードブル(ローストビーフ・ザンギ・エビフライ・卵焼き他)・煮者・サンドイッチ・枝豆・ケーキ
夕	五目ご飯・味噌汁・漬物・焼魚・ポテトサラダ・いんげんゴマ和え	ご飯・味噌汁・ナムル・かき揚げ・奴奴・昆布佃煮	ご飯・すり身汁・サンマ塩焼・煮豆・ほうれん草ゴマ和え・野菜の中華風卵とじ	ご飯・味噌汁・酢豚・湯豆腐(白菜入り)・フキ・天カマ煮・キュウリとクラゲのサラダ	ご飯・シュウマイスープ・鱈かす焼・はんぺんチーズ揚げ・くらげキュウリのなめ苺和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・鯖西京漬焼・スパサラダ・大根と豆腐の炒り煮	ご飯・味噌汁・エビかき揚げ・エビと玉ねぎの卵とじ・サラダ(玉ねぎ、レタス、ハム)・煮物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	雑炊・味噌汁・漬物・煮豆・天カマの炒め物・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・芋と天カマの煮物・炒り豆腐・クラゲの和え物・サンマ蒲焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ・厚揚げ煮物・ミートボール・たらこ・柿・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・ミートボール・煮豆・もやしとソーセージ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・野菜と茸のあんかけ煮・水菜・カニカマ・竹輪のサラダ・たくあん・牛乳	雑炊・味噌汁・オムレツ・キャベツ炒め・ほうれん草ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・シュウマイのスープあんかけ・肉じゃが・たらこ・煮豆・牛乳
昼	おにぎり・うどん汁・赤魚かす漬焼・漬物・カボチャ・里芋煮物・レタス梅サラダ・塩辛おろし和え	筍ご飯・味噌汁・春巻・煮者(大根・鳥団子)・オクラきゅうり・シラスのボン酢和え・トマト・みかん	ご飯・味噌汁・トマト風煮込みハンバーグ・カボチャサラダ・茄子味噌	ポトフ・ナポリタン・唐揚げ・ピラフホワイトソース・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・ポテト入り豚もも巻(付トマト、ブロッコリー、ホワイトアスパラ)・ほうれん草ゴマ和え・フキ人参炒め煮	おにぎり・蕎麦汁・コロッケ・もやし・ニラ・豚もも炒め・みかんヨーグルト	カレーライス・卵スープ・鴨肉とスモークサラダ・大根天カマ煮
夕	ご飯・たち汁・焼肉・トマト・レタスサラダ・漬物・タラコスバゲティ・焼茄子	ご飯・味噌汁・焼魚・松前漬・サンマ芋煮・大根バゼリサラダ	雑炊・味噌汁・焼魚(赤魚かす漬)・ブロッコリー・ベーコン炒め・アスパラとキュウリのトピッコ和え	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・麻婆豆腐(ナス入り)・漬物・松前漬	ご飯・味噌汁・宗八焼・水菜のサラダ・白菜と豚肉の酒蒸し	ご飯・味噌汁・焼きうどん・焼魚・茄子ピーマン・キャベツの味噌炒め・水菜とエビのサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・中華風煮物・キュウリのトピッコ和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・とろろいも・ほうれん草と白菜のお浸し・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・セロリ人参の炒め煮・温泉卵・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・ほうれん草ソテー(ハム入り)・茄子漬・目玉焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・野菜炒め・大根天カマ煮・漬物・牛乳	人参おじや・味噌汁・シーチキンとトウモロコシのハンバーグ・ジャーマンポテト・ほうれん草のなめこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・きんぴらごぼう・里芋天カマ煮・漬物・ハムサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・シソ昆布・さつま芋甘露煮・大根(豚挽肉入り)煮・水菜と豆腐のサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・つくね・ほうれん草なめ苺和え・フキと厚揚げ・シーチキンの煮物	いなり寿司・うどん汁・茄子味噌・海老フライ(タルタルソース)・フルーツヨーグルト	シーチキン巻き寿司・味噌汁・天カマコロッケ・温野菜・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・中華あんかけ・キャベツ・ハムの炒め物・めかぶ・しらたき煮物・漬物	耳の炊込みご飯・餃子スープ・カニクリームコロッケ・鴨肉のブロッコリーサラダ・豚角煮(ゴボウ入り)・里芋天カマ煮・アスパラ	ワカメおにぎり・うどん汁・さつま芋とカボチャの天ぷら・ワカメときゅうりの酢物・切り昆布煮物	ご飯・豚汁・マーボーナス・春菊ゴマ和え・ポイルウインナー・チーズ卵焼き
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・しらたき煮和え・豚肉と白菜の蒸し煮(ボン酢和え)	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・ホック焼・豆腐と白菜のあんかけ煮・ミニトマト	ご飯・ワカメスープ・煮込みハンバーグ・茄子ピーマン炒め・パスタのサラダ	ご飯・味噌汁・鮭の中華あんかけ・野菜の味噌炒め・みかんヨーグルト和え	ご飯・しょうが汁・イカじゃが・焼魚・漬物・アスパラと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・宗八焼・八宝菜風煮物・きんぴらごぼう・たくあん	ご飯・味噌汁・焼魚・茸の煮物・マカロニサラダ・いんげんゴマ和え
	30	31					12月1日
朝	ご飯・味噌汁・カボチャの煮物・納豆・マーボー春雨・数の子・ほうれん草と卵の油炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・卵焼き・キャベツ天カマ炒め・昆布佃煮・牛乳					ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ(付ソーセージ)・シュウマイ・さつま芋煮・春菊ゴマ和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・キャベツ天カマ炒め煮・春菊のゴマ和え・焼魚・めかぶ	ワカメおにぎり・うどん汁・大根と竹輪の煮物・フルーツポンチ					カニ雑炊・ロールキャベツスープ・ゆり根のかき揚げ・ヨーグルトみかん・カボチャ煮物
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子ピーマン味噌炒め・もやし炒め・おでん(大根・人参・天カマ)	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ、サーモン、エビ、ホタテ、白身)・ほうれん草ゴマ和え・茶碗蒸し					ご飯・味噌汁・ゆり根サラダ・ホック竜田揚げ・ネギと舞茸酢味噌・天カマたらこ和え