

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
			1	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・豆腐チャンブルー・じゃが芋金平・きゅうり梅おかか和え・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・ひじき煮物・三色豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き(ハム・チーズ入り)・ミートボール・豆腐なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・フキ煮物・大根と豆腐すき焼き風・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ちくわと長ネギ煮物・酢の物・牛乳
昼			ハヤシライス・スープ・マカロニサラダ・漬物・フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・味噌汁・ポテトサラダ・コロケ・みかん	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・かつお)・ささ身とナスサラダ・里芋煮物	ご飯・味噌汁・大根とひじき炒め煮・豚肉と白菜酒蒸し・漬物	いなり寿司・煮しめ・おしるこ・漬物
夕			ご飯・味噌汁・焼鮭・芋と豚ひき肉のきんとん・卵とほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁・マグロ納豆和え・ナムル・たら塩焼	栗ご飯・味噌汁・天ぷら・ほうれん草ツナ和え・酢の物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・長芋梅肉和え・小松菜ピーナツ和え・柿	ご飯・味噌汁・焼しゃも・ハムチーズ・金平ごぼう
6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・豚肉ときのご野菜炒め・鯛味噌・黄金イカ・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・大根煮物・しそ味噌巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋そば煮・ほうれん草なめたけ和え・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁アスパラと豚肉ピリ辛炒め・炒り卵・揚げだし豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・つきこん子とえ・野菜サラダ・長芋ときゅうりおろし醤油和え・しそ南蛮煮・牛乳	ご飯・味噌汁・シューマイ・煮豆・大根菜と鶏ひき肉炒め物・きゅうり梅肉和え・牛乳	松茸ご飯・お吸い物・サンマ蒲焼・伊達巻・煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ほうれん草ごま和え・カレイ煮付け・キャベツと天ぷら炒め煮・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほっけ竜田揚げ・長芋ボン酢和え・ほうれん草ピーナツ和え・バナナ	ご飯・味噌汁・焼甘塩鮭・ナス味噌炒め・酢の物・ひじきと大根菜炒め煮	中華丼・味噌汁・もやしとびっこ和え・煮りんごヨーグルト和え	かき揚げうどん・さつま芋甘煮・バナナ・イチゴ	カレーライス・味噌汁・野菜サラダ・ほうれん草炒り卵和え・みかん	ご飯・味噌汁・鶏竜田揚げ・ポテトサラダ・マーボー茄子
夕	ご飯・味噌汁・煮込みおろしハンバーグ・マカロニサラダ・湯豆腐あんかけ風	ご飯・味噌汁・かぼちゃ団子・大根サラダ・きゅうりとささ身ごま和え	ご飯・味噌汁・豚肉と長ネギ塩炒め・鯛昆布じめ・キャベツと天かま卵とじ	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・アスパラピーナツ和え・豆腐ときのごあんかけ風	ご飯・味噌汁・焼塩さば・冷奴・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・湯豆腐・大根煮物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ほうれん草ピーナツ和え・豆腐卵とじ煮
13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・はちみつポテト・豚肉野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・目玉焼き・さつま芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・白菜と豚肉酒蒸し・小松菜胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・温泉卵・ひじき煮物・小松菜梅肉和え・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏味噌焼・ほうれん草なめたけ和え・イカ塩辛・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ卵とじ・酢の物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・コーンベコンソテー・野菜サラダ・つくね・煮物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ホッケみぞれ煮・金平ごぼう・酢味噌和え	チャーハン・スープ・フキと天ぷら煮物・野菜サラダ・フルーツポンチ	ご飯・パンブキンスープ・オムレツ・ナポリタン・野菜サラダ・煮りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・イカサラダ・ホッケいずし・イチゴ・バナナ	ピラフ・シチュー・野菜サラダ・りんごヨーグルト	オードブル・サンドイッチ・寿司・煮こみハンバーグ・ケーキ	かしわそば・おにぎり・さつま芋甘煮・キャベツ梅肉和え・みかん
夕	ご飯・豚汁・三つ葉とえのきとびっこ和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・たらこ・豚肉とチンゲン菜あんかけ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ネギトロ・温サラダ	ご飯・味噌汁・きゅうりとびっこ和え・マーボー春雨・とろろうなぎ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ナムル・ナス揚げ浸し・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ほうれん草ツナ和え・えのきベーコン巻き・煮しめ	海鮮丼・味噌汁・揚げだし豆腐・キムチときゅうり和え物
20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・野菜炒め・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草お浸し・三色豆・もずく酢・数の子・牛乳	ご飯・味噌汁・卵サラダ・筋子・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・青菜の肉味噌かけ・さば缶と白菜の煮物・きのこソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ニラ卵とじ・長芋梅肉和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・野菜サラダ・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根ツナサラダ・目玉焼き(きのこアスパラソテー添え)・ナス味噌炒め・漬物・牛乳
昼	うな井・味噌汁・ナスと豚肉炒め煮・野菜サラダ・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・金平ごぼう・フルーツポンチ	ハッシュドビーフ・春雨スープ・野菜サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・酢味噌和え・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナムル・玉子豆腐・キウイ	ご飯・味噌汁・あさりスープ・金平ごぼう・ほうれん草とベーコンサラダ	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブルバター炒め・鶏肉ニンニク炒め・かぼちゃ煮つけ・すりおろしりんごヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・水菜と小揚げ煮物・エビチリ・焼ホッケ・漬物	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・肉じゃが・漬物	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイあんかけ・玉子豆腐・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・焼塩さば・野菜天ぷらとぜんまい煮物・もずく酢のもやし和え	ご飯・味噌汁・かぼちゃそば煮・焼ホッケ・焼そば	ご飯・味噌汁・焼鮭・筑前煮・わかめときのごバターソテー	ご飯・味噌汁・冷奴・数の子・野菜煮浸し・刺身(カツオたたき・ひらめ)
27	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・大根煮物・ほうれん草ツナ和え・ご飯ですよ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子甘酢あんかけ・えのきベーコン巻・里芋といんげん煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・サンマ蒲焼・白菜と豚肉酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ・目玉焼き・ホワイトアスパラ酢味噌和え・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・大根煮物・野菜サラダ・牛乳		
昼	うな玉井・味噌汁・野菜サラダ・ナス味噌炒め・キウイ	ご飯・味噌汁・カレーコロケ・野菜サラダ・しめさば	カレーライス・味噌汁・とろろ梅肉和え・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	マグロ漬け丼・味噌汁・ごぼう金平・ほうれん草お浸し・みかん	ご飯・味噌汁・フキとちくわ煮物・ナス味噌炒め・バナナヨーグルト・漬物		
夕	青菜ご飯・味噌汁・鶏肉オープン焼・ホタテソテー・つきこんとタラコ炒め物	ご飯・味噌汁・焼シマホッケ・酢味噌和え・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ミートボール甘酢あんかけ・マカロニ(サラダ)じゃが芋と天ぷら煮物	ご飯・味噌汁・ブリ大根・いんげんピーナツ和え・マリネ・漬物	ご飯・年越しそば・刺身・あんぼ柿・茶碗蒸		