

グループホームアウル 12月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					ご飯 みそ汁 牛乳 大根・人参・天かまの煮物 卵豆腐入り卵焼き ソーセージ・きゅうり・シーチキンの和え物 昆布巻	ご飯 みそ汁 牛乳 ナス・ピーマン・しめじのみそ煮 納豆ほうれん草 かに玉	ご飯 みそ汁 牛乳 豚肉と野菜の酒蒸し 卵豆腐 サンマ缶詰
昼					ご飯 みそ汁 白身フライ くるみじゃこ きんぴらごぼう	ご飯 コンソメコン スープ じゃことひじきの煮物 餃子 春雨サラダ	いなり寿司 お雑煮 煮しめ 漬物
夕					ご飯 しょうが汁 ひき肉とじゃがいもの煮物 いんげんゴマ和え かぶの甘酢	雑炊 すまし汁 たら煮魚 肉じゃが ラーメンサラダ	ご飯 納豆汁 ホッケ焼 煮しめ バナナヨーグルト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 牛乳 ひじきの煮物 里芋煮 マカロニペンネ	ご飯 みそ汁 牛乳 大根・人参・鶏肉の煮物 きのこのバター炒め 冷奴	ご飯 みそ汁 牛乳 サンマ煮付 ほうれん草・なめたけ納豆 杏仁豆腐のヨーグルトかけ	ご飯 みそ汁 牛乳 白菜酒蒸し 目玉焼き 昆布巻	ご飯 みそ汁 牛乳 じゃがいものきんぴら きゅうりの酢の物 サンマ蒲焼 漬物	ご飯 みそ汁 牛乳 かぼちゃ煮物 納豆 野菜ときのこの卵とじ	ご飯 みそ汁 切り干し大根 卵豆腐 水菜サラダ 牛乳
昼	カレーライス スープ フルーツポンチ	山菜ご飯 みそ汁 じゃがいも・わらびの煮物 わかめ・人参のサラダ うなぎの蒲焼 パナナ	ご飯 みそ汁 すき焼き風 蒸かしさつま まいも 長芋すりおろし (のり) 野沢菜昆布	ご飯 シチュー はんぺんのひき肉・玉ねぎ 炒めつめ 野菜サ ラダ みかん	ご飯 みそ汁 ホッケ焼 大根そぼろ煮 ほうれん草ゴマ和え 野菜炒め	とり五目そば 豚ごぼう柳川風 白菜の梅かつお和え バナナヨーグルト	鶏釜飯 ワンタンスープ ホッケ焼 野菜酒蒸し りんご
夕	ご飯 みそ汁 たら身・野菜の酒蒸し 豆腐とエビの卵とじ ほうれん草おひたし	ご飯 みそ汁 天ぷら(エビ・納豆ちくわ・ 大葉・ナス) おでん(大根・卵・がんも・ しらたき・はんぺん)	わかめご飯 みそ汁 鮭焼 麻婆豆腐 ほうれん草なめたけ和え 柿	ご飯 たら汁 さつままいものきんぴら 麻婆豆腐 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏・豆腐の団子白菜あん かけ煮 春菊ゴマ和え 大根千枚漬	マグロの漬け丼 みそ 汁 じゃがいものタラコ 和え ふきとさつま揚 げのゴマ油炒め きゅう りの漬物	ご飯 みそ汁 八宝菜 里芋の煮物 冷奴
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 チーズザンギ 三色豆 たらこ きゅうりの酢の 物 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 ひじき・人参・豚もも肉煮 かぶの煮物 煮りんごヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 オムレツ 野沢菜昆布 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 なす・しめじ炒め 揚げ出し豆腐 ハムエッ グ トマト	ご飯 みそ汁 牛乳 長芋・人参・玉ねぎ煮 ほう れん草・ベーコン・エリン ギ・えのきバター炒め シーチキンサラダ 昆布巻	ご飯 みそ汁 豆腐の小和え 煮豆 ほうれん草・おかか・えの きの和え物 牛乳	ご飯 みそ汁 卵焼き 煮豆 ベーコンとミックスベジタ ブル 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 じゃがいも・人参・いんげ んの煮物 トマトとブロッコリーのサ ラダ	ご飯 豚汁 ふきとさつまあげの煮物 鮭焼 水菜とオホーツク のサラダ(トマト・玉子)	カレーライス エビ・野菜・きのこスープ 大根サラダ フルーツポンチ	ひじきご飯 みそ汁 たら甘酢あんかけ 大根・さつままいも・鶏肉の 煮物 漬物	ご飯 みそ汁 高野豆腐と桜えびの煮物 かぼちゃマヨネーズ 洋ナシ	焼きそば みそ汁 切昆布と生厚揚げの煮物 りんご	生寿司 オードブル(唐 揚げ・エビフライ・サーモ ンマリネ・枝豆・ポテトフ ライ・卵焼き) 煮しめ サンドイッチ ケーキ
夕	ご飯 エビ餃子スープ マーボー豆腐 もやしとハムのナムル	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の煮物 ほうれん草ゴマ和え 冷奴	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこのみそ炒め 鮭焼 生酢	ご飯 みそ汁 糠漬つばだい焼 煮豆 ごぼうとしらたきのきんぴ ら ほうれん草シーチキ ン和え	ご飯 みそ汁 大根・鶏肉他いろいろ煮 物 小松菜と小なごの 和え物 えのきとオホー ツクの酢の物	ご飯 すりみ汁 レンコンとふきの煮物 かぼちゃ煮付 ちその実の漬物	ご飯 みそ汁 たら煮付 漬物 白菜の梅おかか和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かま煮 ナス・ピーマンのみそ炒 め煮エビの佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきとちくわの煮物 八チミツポテト しそ昆 布 さんま蒲焼 牛乳	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 煮豆 きのこもやしのドレッシ ング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 山海漬 納豆ほうれん草 牛乳	ご飯 みそ汁 漬物のきんぴら風 煮 豆 長芋の三杯酢 玉ねぎの卵とじ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツと豚肉の柔らか か煮 いりどうふ 野沢菜昆布 フルーチェ 牛乳	ご飯 みそ汁 切り干し大根 冷奴 ほうれん草・油揚げ・のり の和え物 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 かぼちゃの煮物 漬物 水菜とオホーツクとえのき の酢の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ(ナポリタン添 え) 大根とホタテの煮物 ポテトサラダ りんご	いなり寿司 そうめん汁 里芋のみそ卵とじ 白菜の梅肉和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ササミピカタ(ブロッコリー 付) かぼちゃの煮物 しらたき・しいたけ・ごぼう のきんぴら風 煮りんご	焼きうどん みそ汁 ジャガイモ炒め煮 大根・パセリのサラダ みかん1/2	ご飯 鮭のあら汁 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 煮りんご	生寿司 おいなり のり巻き そうめん汁 茶わん蒸し
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) 野菜の春雨炒め いんげんピーナッツ和え	納豆チャーハン みそ汁 鯖の塩焼き はんぺんとトマトのサラダ きゅうりの漬物	ご飯 みそ汁 はんぺん・ひじき・竹の子 の煮物 ししよ焼 ちくわときゅうりの酢みそ たくわん	鮭わかめご飯 みそ汁 ぎょうざ(トマト付) エビチリ 春菊こま和え なめたけおろし	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 焼魚 鯨ベーコン ナスの煮びたし	ご飯 みそ汁 豚生姜焼き(トマト付) 大豆とひじきの煮物 鯨ベーコンとほうれん草 和え なめたけホタテ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) おから 肉じゃが
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 牛乳 さつままいもの煮物 メンマ・ピーマン・豚肉の 炒め物 きゅうり・大葉・ ツナのマヨネーズ和え	ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう 焼魚 煮物 味付け数の子 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 アスパラとベーコンのたま ごソテー ほうれん草と びっこ和え 昆布とさつ ま揚げの煮物 鮭漬け	ご飯 みそ汁 卵焼き 昆布の佃煮 ほうれん草のえのき和え 焼魚 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・長芋・ちくわの煮物 玉ねぎ・椎茸・しめじの玉 子とじ 椎茸昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまのみそ 煮 ひじきと豆腐の炒め 煮 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 天かま・キャベツの煮物 納豆 梅干 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 スワイ ガニと野菜の中華風塩炒 め もやしとハムのナム ル ごま昆布の佃煮 パ ナナともものヨーグルト	ご飯 みそ汁 天ぷら(エビ、玉ねぎ・ ピーマン・まいたけのかき 揚げ) 切り干し大根 酢の物	カレーライス きのこスープ 大根の酢の物 みかん1/2	ご飯 みそ汁 いんげんとホタテのソテー 長芋の梅干のせ つく ね べつたら漬	ご飯 水餃子スープ 焼きそば ちくわ・きゅう り・長ねぎの酢みそ和え	炊き込みご飯 みそ汁 じゃがいも・天かま・玉子 の煮物 なめこきゅう りの柚子風味和え	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 煮物 和え物
夕	ご飯 みそ汁 茶わん蒸し ふきの煮 物 ぎょうざ 春菊こま 和え 漬物	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮物 じゃがいもと天かまのきん ぴら風 もやしのナムル	ご飯 みそ汁 大根と鶏肉のそぼろ煮 ナス・ピーマン・大葉の煮 びたし オホーツクたま のあんかけ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) えび・ま いたけ・豆腐の卵とじ煮 えのきの納豆和え 漬 物	ご飯 みそ汁 焼魚 大根おろし かぼちゃ煮 納豆	ご飯 みそ汁 ぶり大根煮つけ 玉子 豆腐 納豆ほうれん草 和え ナスの漬物	ご飯 年越しそば 刺身(マグロ・サーモン・ エビ・ホタテ) 煮物 茶わん蒸し