

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・味噌汁・玉ねぎとピーマンのいり卵・しゅうまい・トマト・ブルーネ・牛乳	しらすと桜えびご飯・味噌汁・卵焼・筑前煮・ソーセージのなめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・炒め物・肉じゃが・煮豆・バナナヨーグルトあえ・牛乳
昼					ご飯・きのこ汁・たらフライのタルタルソースかけ・オムレツ風・エビチリ・柿	チャーハン・ぎょうざスープ・かにクリームコロッケ(レタス添え)・ロールキャベツのクリーム煮・りんご	おはぎ・きなこ餅・納豆餅・雑煮・煮しめ・いなり寿司・漬物・ジュース
夕					ご飯・味噌汁・鶏もも照焼・大根と人参とさつま芋煮物・白菜お浸し	ご飯・スープ・かに玉・ほうれん草ごま和え・こあえ・タラの煮つけ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・きゅうりとちくわのサラダ・しらたきとふきの味噌煮・じゃが芋と天かま煮
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・納豆・卵焼き・さつま芋と天かま煮・ひじきの煮物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草卵とし・天かまと茄子の炒め・梅干・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・茄子生姜煮・ほうれん草とはんぺんの卵炒り・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋とかぼちゃ煮・ひじき炒り煮・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布巻・さんま蒲焼・キャベツ炒め・里芋ごま和え・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニトマト煮・グリーンサラダ・ハムエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭塩焼・しゅうまい・オムレツ風・ごぼうと人参の肉巻き・牛乳
昼	カレーライス・中華スープ・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・マーボー豆腐・マカロニケチャップ煮・バナナ	三色ご飯・味噌汁・きんぴら・玉ねぎの天ぷら	ご飯・味噌汁・親子煮・揚げ芋・きゅうりとしそのなます	いなり寿司・うどん・はんぺんのチーズ焼・きゅうりのサラダ	ご飯・味噌汁・まぐろの山かけ・ホタテとしめじのバターソテー・こあえ・かぼちゃと天かま煮物	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・ほうれん草ごま和え・いちごと煮りんご
夕	生姜ご飯・味噌汁・焼うどん・煮物・油揚げ炒り煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・煮びたし・ほうれん草ごま和・水菜ときゅうりサラダ・かぶの甘酢漬	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子と舞茸としめじの揚げ浸し・たらこ	桜えびご飯・味噌汁・タラのムニエル・昆布と長芋の佃煮・豚肉と水菜の煮浸し	ご飯・つみれ汁・紅鮭と茸のホイイル包み焼き・具沢山の卵焼き	ご飯・味噌汁・八宝菜・さつま芋のごま天ぷら・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・キャベツとニラの炒め物・ポテトサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごま塩ご飯・味噌汁・昆布巻・茄子の煮浸し・じゃが芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・炒り卵・漬物・肉じゃが・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮物・茸の卵とし・らっきょう・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・チーズザンギ・あげと水菜の煮浸し・大根と人参のコンソメ煮・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・じゃが芋煮・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草とびっこあえ・バナナヨーグルトあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・胡瓜とツナのサラダ・大根味噌煮・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼鮭・マカロニのタラコマヨあえ・きんぴら・チキンナゲット	炊き込みご飯・味噌汁・ホッケ焼・里芋煮・春菊ゴマ和え	ツナ卵巻き寿司・茶巾寿司・ほうれん草味噌ごま和え・卵豆腐あんかけ・味噌汁	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・茄子のケチャップ炒め・かぶの煮物・くるみじゃこ	赤飯・すまし汁・刺身・野菜とホタテの炒め・洋梨とバナナ	ご飯・豚汁・レンコンと天かまの炒め・はんぺんとしそ豆腐のチーズはさみ・えび甘煮・わかめと胡瓜の酢物	生寿司・オードブル・煮物・サンドイッチ・クリスマスケーキ・シャンメリーの酢物
夕	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・マーボー豆腐・浅漬け	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ひじき炒り煮・いんげんごま和え・茄子とツナのチーズ炒め・ミニトマト	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・マーボー・茄子・ナムル・にんにく漬	ご飯・味噌汁・豚丼風焼・ふきと天かまの炒め・きゅうりとなめこのおろしあえ	ご飯・味噌汁・焼鮭・きんぴら・焼そば	ご飯・たち汁・かき揚げ・ちくわの天ぷら・筍のかつお煮・たくあん	カレーライス・卵と春雨のスープ・から揚げの甘酢あんかけ・煮物・ポテトサラダ・漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・卵とし・ピーマンと茄子のおろしあえ・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵焼き・三色煮豆・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・大根きんぴら・煮豆・かぼちゃ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・卵としめじの炒め・里芋ごま和え・わかざき佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・かぼちゃ煮・もやしとネギのいり卵・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうと天かま煮物・しいたけとニラの卵とし・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまとキャベツ煮物・焼鮭・かぼちゃ煮・金時豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・筑前煮・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・チンジャオロース・いんげんごま和え・みかん	ご飯・味噌汁・みそおでん・かぼちゃと芋団子・春雨サラダ・わかざき佃煮・数の子山海漬	ご飯・味噌汁・まぐろ山かけ・ふきと天かま煮物・ブロッコリーとしめじ炒め	たけのこご飯・そうめん・筑前煮・しいたけとじゃが芋のバターソテー	ご飯・あら汁・天ぷら・ほうれん草ごま和え・キャベツサラダ	生寿司・海苔巻・いなり・ひやむぎ・煮物・茶わん蒸し
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・さつま芋煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ししゃも焼き・茄子とピーマン味噌炒め・鯨ベーコンあえ	ご飯・味噌汁・カレイ焼・なめこのおろしあえ・焼うどん・筍のかつお煮	ご飯・味噌汁・すき焼き風・いんげんごま和え・胡瓜の酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・大根サラダ・メンマとピーマン炒め・野沢菜漬け	ご飯・味噌汁・ぎょうざ・厚焼き卵・煮豆・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・おから・白菜とほうれん草のお浸し・たくあん
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草和え物・ソーセージ卵炒め・煮物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴら・おでん・卵豆腐・ほうれん草とびっこあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・チーズ入り卵焼き・トマト・煮豆・もやしとピーマンサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・紅鮭焼・にくじゃが・海苔佃煮・ほうれん草卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮・納豆・ブルーネヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かまそぼろ煮・かぼちゃ煮・くらげ昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮・ホッケ焼・ナス漬・納豆・牛乳
昼	カニ雑炊・味噌汁・里芋ひき肉あんかけ・コロッケ・のり巻きチキン・漬物	ゆかりおにぎり・野菜スープ・エビチリトマト・ブロッコリーと焼豚サラダ	炊き込み御飯・うどん・さつまいも煮物・漬物・フルーツヨーグルトあえ	カレーライス・スープ・スパゲティ・サラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き(キャベツ付)・はんぺんとちくわと里芋煮物・鮭酢みそあえ・かぼちゃじゃがサラダ	しそおにぎり・鶏団子汁・豚角煮(ゆで卵・人参添え)・ふきと天かまと蓮根煮物・ほうれん草とはんぺんサラダ	カレーライス・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草卵焼き・ネギとわかめの酢味噌あえ
夕	ご飯・水ぎょうざ・鮭甘酢あんかけ・チンゲンサイ卵煮・昆布佃煮	梅わかめご飯・味噌汁・ホッケ焼・春菊ごま和え・枝豆・マーボナス	ご飯・つみれ汁・エビとし・山芋煮物・サーモンタルタルかけ	ご飯・味噌汁・焼魚・数の子・白菜と豆腐と椎茸のポン酢かけ	ご飯・味噌汁・かぼちゃポテトコロッケ・大根と豆腐と水菜のポン酢煮・きのこ焼豚炒め・ごま和え	わかめご飯・味噌汁・ブリ大根・マーボ豆腐・焼きそば	ご飯・年越しそば・刺身・煮物・茶碗蒸し