

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	6	
朝		ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒め 玉子焼き ほうれん草なめたけ和え 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの煮物 小松菜・ひじき・卵の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・しめじ・天かまの煮物 水菜・ハム・しらす 干しの和え物 納豆 白菜キムチ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋と天かまの煮物 チーズオムレツ レタスとトマトのマカロニ サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 きんぴらごぼう フルーツ入り牛乳ゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ煮 キャベツと人参の卵とじ もずく酢 牛乳	
昼		ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ フライドポテト 春雨サラダ 煮豆 バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉しょうが焼き トマト ブロッコリー さつま芋甘露煮 揚げ出し豆腐 みかん	ご飯 チーズクリームシチュー マカロニと卵のツナサラ ダ フルーツヨーグルト	わかめおにぎり 煮込みうどん ほうれん草ごま和え たくあん	ご飯 カレースープ エビフライ いんげん トマト マカロニサラダ 漬物	カレーライス スープ スパゲッティサラダ 福神漬	
夕		ご飯 みそ汁 鶏肉と 玉ねぎのトマトソース煮 里芋といんげんの煮物 水菜・はんぺん・大豆の サラダ にしん漬	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) はんぺんフライ 麻婆もやし	チャーハン スープ 餃子 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 焼肉 野菜炒め ひじき炒め煮 とろろ芋	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 切干大根とひじきの煮物 ウインナーとピーマンの ケチャップ炒め	ご飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ たくあん	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 みそ汁 ふき・天かま・しらたきの 煮物 もやし・ウイン ナー・ピーマンの炒め物 煮豆 松前漬 牛乳	ご飯 納豆汁 切干大根と天かまの煮物 サーモンと千切り野菜の マヨネーズ炒め 梅干 ししゃも甘露煮 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもと人参の煮物 大根おろしなめたけ和え 小町巻 牛乳	ご飯 みそ汁 もやし ピーマン・シナチクの炒め 物 目玉焼き 水菜と スモークサーモンのマリ ネ しば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 おふくろ煮 チーズ入り玉子焼き みそかつおニンニク 松前漬 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) なすと舞茸の炒め煮 カイワレのたらこ和え くるみじゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 白菜ごま和 え チンゲン菜とミックス ベジタブルの炒め物 牛乳	
昼	赤飯おにぎり 白玉お汁粉 煮物 漬物3品	ご飯 みそ汁 コロケッ キャベツ きゅうり 豆腐とちくわの なめたけ和え	ご飯 クリームシチュー ほうれん草と春菊のごま 和え 春雨サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 豆腐とニラの広東炒め 長芋の梅おかか和え バナナヨーグルト	ご飯 ポトフ みそれザンギ ブロッコリー きゅうりとえのきの酢の物 大根はさみ漬	ご飯 みそ汁 カツとし 青しそ漬 春菊と人参のごま和え	ご飯 みそ汁 おでん 麻婆キャベツ 漬物 いちごブルーチェ	
夕	ご飯 みそ汁 煮しめ 麻婆キャベツ 水菜・オホーツク・ちくわ のサラダ	ご飯 タラのあら汁 エビの中華炒め ほうれん草と玉子のサラ ダ	ご飯 みそ汁 豚肉・小松菜・舞茸のみ そ炒め 長芋とカニカマ の酢の物 煮豆 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(銀だらみりん漬) さつま芋の煮物 ふき・筍・椎茸の炒め物 みかん	ご飯 みそ汁 ホタテの刺身 煮物 もずくとブロッコリーの酢 の物 きゅうり漬	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) 焼きうどん きゅうりとちくわのもずく酢 和え	ご飯 みそ汁 焼魚 水菜・ちくわ・オ ホーツクの酢の物 煮豆 漬物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 みそ汁 麻婆白菜 玉ねぎ・レタ ス・わかめのサラダ 桃缶 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの煮物 魚肉ソーセージと玉子の ケチャップ炒め 黒豆 中華風肉団子 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと玉子の炒め 物 もやしとわかめの酢 の物 エビの佃煮 青しその実 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 水菜・ハム・ゆで卵のサラ ダ きゅうりの粕漬 昆布巻 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 白菜おひたし こ昆布 わかさぎ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 人参・舞茸・しめじ・ハム の炒め物 水菜・シーチ キン・ミニトマトのサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と白菜の中華あん かけ チーズ入りスク ランブルエッグ 塩辛 煮豆 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ かぼちゃの煮物 バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉照り焼き トマト なすとピーマンのみそ煮 塩辛おろし	おにぎり 煮込みうどん 焼魚(ホッケみりん漬) 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(干し宗八) エビチリ ほうれん草と ちくわのピーナツ和え	ハンバーグカレー スープ 水菜とカニカマの酢の物 煮りんご	ご飯 お吸い物 焼魚(塩サバ) かぼちゃの煮物 ほうれん草ごま和え りんご	豚丼 みそ汁 春雨の酢の物 きゅうり粕漬 みかん	
夕	ご飯 みそ汁 鮭の蒸し焼き キャベツとひじきの煮物 小松菜としらすの和え物 大根粕漬	五目ご飯 みそ汁 酢豚 さつま芋甘露煮 水菜・ハム・シーチキンの サラダ	ご飯 みそ汁 コロケッ きんぴらごぼう 野菜の中華炒め	カニチャーハン みそ汁 カレーコロケッ トマト 天かま入りきんぴらごぼ う 漬物	親子丼 みそ汁 かぼちゃ煮付 なます 小町巻 つば漬	ご飯 みそ汁 鶏肉唐揚げ 山菜と高野豆腐のもの なます	ご飯 みそ汁 焼魚(銀ガレイみりん漬) 里芋と根菜の煮物 麻婆春雨	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 みそ汁 はんぺんとすりみの煮物 もやし・なす・ハム・椎茸 の煮物 煮豆 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃと天かまの煮物 ひじきと揚げの煮物 紅じゃこ 昆布巻 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋といんげんの煮物 納豆 黒豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 人参・玉ねぎ・天かまの 煮物 大根おろし梅肉 和え 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼 卵とじ マカロニとウインナーの 炒め物 笹かまと大葉 のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 玉子焼き ミートボール 水菜・きゅうり・ハムのサ ラダ 牛乳	ご飯 なめこ汁 焼魚(ホッケ) きんぴらごぼう だいこんおろしなめたけ 和え 牛乳	
昼	エビピラフ 鮭スープ マカロニサラダ みかん 桃缶	ご飯 チンゲン菜とえの きの中華スープ 鶏肉・なすとピーマンの炒 め物 ポテトサラダ 白菜としらすのお浸し	ご飯 みそ汁 焼魚(トラウトサーモン) ほうれん草ピーナツ和 え トマトとブロッコリー のサラダ	天ぷらそばとお寿司の セット 茶わん蒸し	ご飯 コンソメスープ なすとピーマンのみそ炒 め オムレツ きゅうり 粕漬	おにぎり コンソメスー プ かぼちゃのそぼろ煮 焼きそば 漬物 フルーツヨーグルト	カレーライス 白菜とわかめのスープ マカロニ卵サラダ フルーツヨーグルト和え 福神漬	
夕	ご飯 かぼちゃのおしるこ 焼魚(ホッケ) 大根とツナの甘酢和え しば漬	ご飯 みそ汁 八宝菜 麻婆春雨 漬物 ミックスフルーツ	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 紅じゃこ 水菜ときゅうりのごまマヨ サラダ	五目ご飯 みそ汁 肉じゃが 春菊ごま和え いちご	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め かぼちゃと玉ねぎのバジ ルサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 チンジャオロース もやしとミックスベジタ ブルの白和え 漬物 みかん	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎの煮物 高野豆腐と椎茸の煮物 黒豆 漬物	
	28	29	30	31				
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草とミックスベジ タブルのバター炒め 煮豆 ゴマ昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんと天かまの煮物 さんま缶 金時豆 つば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 なすとみそ煮 玉子焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 わらび・天かま・しめじの 煮物 とろろいも なます 牛乳				
昼	煮込みうどん かぼちゃ煮付 マカロニサラダ	チャーハン みそ汁 根菜の煮物 水菜サラダ	ご飯 豚汁 えびとチンゲン菜の中華 風 ほうれん草なめた け和え たくわん	ご飯 みそ汁 イカと里芋の煮物 揚げ餃子 フライドポテ ト ササミ・水菜・マカロニの サラダ				
夕	ご飯 みそ汁 大根のそぼろあんかけ かぼちゃ煮 水菜とちくわのサラダ	親子丼 みそ汁 きんぴらごぼう なめたけおろし たくわん	ご飯 みそ汁 焼魚(さんま糠漬) ふきと天かまの煮物 豚肉とわかめのごまだれ 和え	ご飯 そば汁 刺身(マグロ・サーモン・ ホタテ・エビ・ぶり) きゅうりのシーチキン和え				