

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
	12月1日	2	3	4	5	6	
朝		ふりかけご飯・味噌汁・フライドポテト・茄子チーズ炒め・ミートボール・小松菜ピーナッツ和え・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥肉と長ネギの親子煮・カボチャ煮・ワカメとミックスベジタブルの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブル入りオムレツ・スタバゲティサラダ・さつま芋煮・チキンゲットのケチャップ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・スバサラダ(付ブロッコリー、ゆで卵)・中華あんかけ煮・フルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・ミートボール・ハムとキャベツ、ハンペン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・レタスとシーフードミックス炒め・さつま芋甘煮・フキ、天カマ煮・洋梨缶・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・かき揚げ・イカとキムチの炒め物・茄子漬・天カマとガンモの煮物	ご飯・とろろソーメン汁・中華炒め・春雨サラダ・サツマイモ甘煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(付ブロッコリー、人参)・筑前煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・海老玉(親子煮風)・焼餃子・トマト・塩からおろし和え	三色丼・うどん汁・ほうれん草ピーナッツ和え・カツオのたたきサラダ・マーボー春雨もやし	カレーライス(福神漬添え)・野菜スープ・じゃが芋インゲン煮物・スバサラ・干柿
夕		ご飯・味噌汁・焼魚・松前漬・ピーマンと豚肉の炒め物・大根とツナのサラダ・サツマイモの甘煮	ご飯・味噌汁・豚肉野菜炒め・マーボー豆腐・大根人参ウインナーの煮物・ワカメとネギの酢味噌・漬物	ご飯・豚汁・ホッケ焼・ダシ巻き卵・茄子の焼き浸し	ご飯・味噌汁・焼魚・煮豆・トマト・キャベツとソーセージ炒め・フキと蕨の煮物	ご飯・味噌汁・鳥肉と玉ねぎのマーボー風・煮物(天カマ、ハンペン、竹輪)・佃煮・昆布巻き・パイナップルのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・海老チリ・野菜たっぷり卵とじ・ホッケ焼・梅
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・とろろ納豆・キュウリとシーチキン、ウズラのサラダ・チーズミートボール・みかん・牛乳	鳥ネギおじや・味噌汁・大根人参ウインナーの煮物・切干大根とひじきの煮物・バナナみかんヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋ととろろ・切干大根煮・カニカマ巻き卵焼き・カボチャ煮・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉白菜酒蒸し・がんもどき・鶏ゴボウ煮・里芋ダシ煮・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマじゃが煮・ハムとキャベツ炒め・ミートボール・サーモンサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮・フキと天カマ煮物・チキンゲット・ほうれん草お浸し・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・枝豆ひじき煮・子持ちししゃも・春菊ゴマ和え・黄身ととろろ納豆・みかん・青汁牛乳
昼	炊き込みご飯・味噌汁・かき揚げ・焼魚・芋とマカロニのサラダ・豆腐の巾着煮	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・チーズジャーマンポテト・湯豆腐・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・小松菜ゴマ和え・スモークサーモンマリネ・みかんヨーグルト	ちらし寿司・刺身(サーモン、エビ、カツオたたき)・茸の揚げ出し浸し・ポテトサラダ・みかん	納豆チャーハン・うどん煮・はんぺんと油あげ煮・もずく酢・ブロッコリー・みかん	カニチャーハン・餃子のポトフ・もやしと豆腐の広東卵とじ・さつま芋甘露煮・バナナヨーグルト	おにぎり・味噌汁・焼うどん・松前漬・麻婆春雨・餃子の野菜あんかけ・フルーツヨーグルト和え
夕	チャーハン・餃子スープ・麻婆白菜・揚げ出し豆腐・もやしお浸し・松前漬	ご飯・味噌汁・焼魚・フキと竹の子の油煮・麻婆春雨・イカとワカメの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・鳥キムチ・揚げ出し豆腐・ラフランス・みかん	ご飯・味噌汁・焼魚・煮豆・海老チリ・なめ茸とキュウリのとろろかけ	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の麻婆風・茄子とシメジの卵とじ・銀ガレイのみりかん焼	ご飯・味噌汁・焼鮭・くるみジャコ・チーズ入りマカロニサラダ・キャベツ天カマ炒め煮	ご飯・味噌汁・焼魚・昆布巻き・水菜のゴマ和え・茄子の煮浸し
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・目玉焼き・漬物・芋と天カマの煮物・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋天カマと竹輪の煮物・ほうれん草なめ茸和え・ベーコンとミックスベジタブル炒め・昆布巻き・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと蕨、白滝のシーチキン煮・具沢山卵焼き・煮豆・えのきと茄子のなめ茸和え・牛乳	おじや・味噌汁・煮豆・フキと天カマ炒め煮・卵焼き・里芋ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と竹輪の煮物・なめ茸納豆・焼鮭・煮豆・しば漬け・牛乳	八穀ごはん・ウインナーと野菜のスープ・煮豆・シーチキンとチーズのスクランブルエッグ・マカロニのケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼き・鯛味噌・煮豆・炒り卵・エビとチンゲン菜の中華風・牛乳
昼	キーマカレー・味噌汁・豆腐もずく酢・きんぴらコロケ・温キャベツ・トマト	ご飯・味噌汁・鳥生姜焼き・麻婆白菜・水菜サラダ(ツナ、ミックスベジタブル)・煮豆・佃煮・トマト	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・焼き豆腐とニラの麻婆もやし・三色豆・くるみじゃこ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・海老麻婆白菜・ほうれん草ゴマ和え・芋と天ぶらの煮物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・漬物・キンピラゴボウ・水菜と小魚の中華煮	チャーハン・すり身汁・茄子味噌田楽・生野菜サラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・豚肉卵とじ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鳥肉のみぞれ煮・春雨ともやしの炒め物・みかんバナナのシロップがけ	ご飯・けんちん汁・オムレツ・フルーツ春雨・鳥照り焼き(付チンゲン菜)・水菜ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根人参煮物・粉吹き芋・漬物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・春雨とチンゲン菜のゴマ油炒め煮・茄子と天カマ煮物・昆布佃煮	ご飯・芋団子汁・銀ガレイみりん焼・小松菜と竹輪のゴマ和え・肉豆腐・みかん	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・もやしのナムル・白菜と豚肉の酒蒸し	五目ごはん・味噌汁・味噌カツオにんにく・チーズ入りハンペン揚げ・キャベツ天カマ煮・マカロニサラダ・昆布巻き
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・フキと油あげの炒め煮・ほうれん草とミックスベジタブル炒め・バナナ・牛乳	おじや・味噌汁・肉じゃが(インゲン、豚ひき肉)・白菜と肉団子のあんかけ・エビと玉ねぎの味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐の肉詰め・ひじき煮物・卵焼き・煮豆・牛乳	ご飯・具沢山すりみ汁・肉じゃが・茄子漬・フキと竹輪の煮物・煮豆・海入りフルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・ハンペン人参アゲ煮・ソーセージとピーマン炒め・サンマ蒲焼・漬物・パイヨーグルト・青汁牛乳	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ウインナー・ブロッコリーベーコン炒め・ほうれん草煮浸し・他・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋ととろろ・漬物・鳥肉と長ネギの親子丼風・舞茸の二杯酢おろし和え・牛乳
昼	カレーライス・もやしとベーコン炒め・高野豆腐と春雨のスープ・フルーチェ	ご飯・ソーメン汁・ポテトとインゲンの豚肉ロール揚げ・ホワイトアスパラと卵豆腐のなめ茸和え・大根天カマ煮	ご飯・味噌汁・天ぷら(カボチャ、春菊)・大根と豆腐の炒め煮・黒豆・漬物	出前(握り寿司、エビ天そば又はうどん)・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・鳥肉白菜コンソメ煮・卵焼き・トマト他	ご飯・味噌汁・ハムのサラダ巻き・ほうれん草お浸しカツオ和え・ししゃも佃煮	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・鳥肉と玉ねぎのサラダ・ソーセージケチャップ和え・昆布巻き・漬物
夕	ご飯・ポトフ・ピカタ・ナポリタン・ポテトフライ・冬至(カボチャのおしるこ)	ご飯・豚汁・煮豆・焼魚・竹の子の麻婆炒め・水菜と玉ねぎのゴマサラダ・味噌カツオにんにく	ご飯・味噌汁・茄子と根菜の中華炒め・赤魚粕焼・ホワイトアスパラと水菜のツナサラダ・トマト・里芋と竹輪のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・焼そば・ゆで卵入りマカロニサラダ・梅	ご飯・味噌汁・カボチャあんかけ煮・山芋人参白滝煮・白菜ゴマ和え・みかん	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚げ・ポテトサラダ・キャベツ油炒め・漬物・春菊ゴマ和え・トマト	ご飯・味噌汁・焼魚・里芋いんげんのあんかけ煮・八宝菜・茄子漬・佃煮
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・カボチャそぼろ煮・フキと蕨、天カマ煮・煮豆・漬物・青じそ漬入り納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・漬物・天カマおふくろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ハムと長ネギのソース和え・ほうれん草とミックスベジタブルの卵とじ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・シーチキンとじゃが芋のオムレツ・カボチャ団子・漬物・キャベツの油炒め・茸おろし和え・牛乳			
昼	いなり寿司・具沢山うどん汁・きんぴらごぼろ・ゆで卵・昆布巻き・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・玉ねぎと海老のかき揚げ・カボチャ天ぷら・マカロニケチャップ炒め・春雨とパインの酢物・漬物	カレーライス・八杯汁・マカロニサラダ・切干大根煮物・つぼ漬	ご飯・味噌汁・茸の天ぷら・焼魚・サラダ・漬物			
夕	ご飯・味噌汁・カツ卵とじおふくろ煮・里芋と茄子、竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・宗八焼・豚ロース白菜包み蒸し・茄子揚げ味噌煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・焼そば・大根人参煮物・水菜ともやしのサラダ・漬物	ご飯・年越しそば・お刺身盛り合わせ(サーモン、マグロ、ホタテ、ブリ、甘エビ、ウニ)・キュウリツナサラダ			