

グループホームアウル 12月 山ユニット 献立表

	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			ごはん 味噌汁 チンジャオロースー 煮物 サラダ	ごはん 鶏団子スープ 竹の子の煮物 キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 佃煮 焼ホッケ サラダ	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜炒め 南瓜サラダ 水菜おひたし	ごはん 味噌汁 焼鯖 あんかけシュウマイ ほうれん草の胡麻和え
昼			いなり寿司 ネギトロ巻 お吸い物 南瓜サラダ サラダトマ添え 手羽元レモン風味	ごはん 味噌汁 豚の角煮 レタスの梅味サラダ いなりそば	ごはん 味噌汁 こんにゃく天ぷら炒め ネギ肉炒め ホテトリンゴサラダ	ごはん そば 里芋の煮物 水菜のサラダ パイナップル	ハヤシライス 味噌汁 スパゲティサラダ 柿
夕			とり飯 味噌汁 鯖の味噌煮 煮物 人参のナムル	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 ひじきの煮物 焼肉野菜入り 漬物	ごはん 味噌汁 ホッケのすりみパーク大根おろし添え 昆布巻き 鶏肉と魚介の炒め物 エビチリ なすの漬物	ごはん シチュー 豆腐梅サラダ	ごはん 味噌汁 秋刀魚の水煮 ホテトースチーズのせ とろろいも ニラの玉子とじ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 秋刀魚の蒲焼 豆腐コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 高野豆腐の玉子とじ 焼鯖	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 レタスコンのサラダ 豆腐のおかか和え	ごはん ほっけのつみれ汁 シュウマイの中華あんかけ 長芋のたらこ和え フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 おいらんのか煮つけ 茄子と椎茸のミートソース炒め サラダ	ごはん 味噌汁 長いもと豚肉のオイスターソース炒め さつまいものバター醤油 ほうれん草とツナの玉子とじ	ごはん 味噌汁 焼鯖 ししゃもフライ おから りんご
昼	カレーライス 味噌汁 なますマロン入りプリン	うどん マッシュポテト 焼豚	ピラフ 若芽玉子スープ 肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ	ごはん お吸い物 グラタンかに玉 春雨	ごはん 味噌汁 メンチカツ サラダ ほうれん草のお浸し きゅうりの漬物	ごはん お吸い物 焼豚ともやし中華炒め 長いも サラダ フルーツポンチ	うどん 里芋とマゴロの煮物 フルーツ
夕	ごはん 味噌汁 すきやき 切干大根の煮物 フルーツ ヨーグルト和え	ごはん 餃子スープ 豚肉とキャベツの玉子とじ ふきの油炒め 長芋の梅和え	ごはん 味噌汁 スパゲティ ホリタン 魚介の中華炒め きゅうりの漬物	カレーライス スープ サラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 揚げ出し豆腐 スパゲティ 柿	ごはん 味噌汁 チーズカツ おでん 水菜サラダ パイン	ごはん 味噌汁 生ホッケのフライキャベツホリタン付け合せ 長いもとカニカマのホン酢和え 煮豆
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 かに玉 煮物 とろろいも	ごはん 味噌汁 豆腐のおかか和え ロースチキン ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 ミートボール 春雨サラダ ふきとわらびの煮物	ハートrost ホット ベーコンエッグ ほうれん草とシーチキン 和え ロースチキン	ごはん 味噌汁 ウィナー 秋刀魚 人参のサラダ	ごはん 玉子スープ 茄子とミートボールのケチャップ炒め 長いもの梅和え	ごはん 味噌汁 目玉焼き 秋刀魚の蒲焼 ビーマンとソーセージのチーズ炒め
昼	ごはん 味噌汁 シンギスカン キャベツの炒め物 りんご	ごはん つみれ汁 豆腐ハンバーグホリタンホリタン付け合わせ 厚焼き玉子 きゅうりの漬物	焼うどん 豆腐玉子スープ 玉ねぎのチンジャオロースー ホテトベーコン	ごはん シチュー スープ 長いもサラダ	うどん さつまいもの塩煮 セリー フリン	鶏そぼろ丼 味噌汁 ほうれん草と人参の白和え ヨーグルト りんご	カレーライス スープ サラダ りんごヨーグルト
夕	二色丼 味噌汁 焼ホッケ 茄子の味噌炒め サラダ	ごはん 味噌汁 八宝菜 焼ホッケおろし付 切干大根	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ ぜんまいと人参のナムル りんご	ごはん 味噌汁 さつまいものコロケ生キャベツみかん 添え 春雨のマヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが 天ぷら(さつまいも なすび 玉ねぎ) 漬物	ごはん 味噌汁 豚と野菜の炒め物 アスパラ 漬物	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 揚げ出し豆腐 りんご
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 卵焼き 茄子の味噌炒め 人参とねぎのナムル	ごはん 玉子スープ 鶏肉と竹の子の中華炒め きゅうりの梅和え 豆腐の佃煮和え	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼 麻婆もやし つきこりにやくと油揚げの炒め物	ごはん 味噌汁 鮭 野菜のあんかけ ふきと天かまの煮物	ハン 豆腐スープ 天かま 目玉焼き もやしサラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き 焼鯖 ほうれん草とベーコンのバター炒め	ごはん 味噌汁 ほうれん草と人参の玉子とじ わかめの酢の物 煮豆
昼	焼うどん スープ たこ焼き ほうれん草とベーコン炒め	カレーライス キャベツのスープ 豆腐の和え物	スパゲティ 豆腐スープ アスパラ	かきあげうどん かぼちゃ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 鶏肉とキャベツの炒め物 切干大根と大根の酢の物 白菜のおひたし べつたら漬け	ごはん 味噌汁 豆腐サラダ そうめんサラダ わらびの煮物	温そうめん いなり寿司 春菊とカニカマのサラダ
夕	ごはん 味噌汁 ビーマン、ねぎと肉の生姜炒め ほうれん草とたくわんの炒め物	ごはん 味噌汁 焼鯖 鶏肉の照り焼き ミモササラダ 長いもときゅうりの酢の物	ごはん 小豆南瓜煮 ほうれん草ともやしのナムル ふきと揚げと天かまの煮物	ごはん すいとん汁 五目焼ビーフン マカロニサラダ ハムソーセージの玉子炒め	ごはん ならスープ から揚げ野菜ケチャップ炒め イモサラダ 酢の物	海苔巻き つみれ汁 いなり寿司 たこ焼き パナヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 八宝菜 春雨サラダ キャベツの塩漬け
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 味噌汁 焼鯖おろし添え 麻婆もやし ふきと大根の煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き 餃子と野菜のあんかけ さといもの煮物	ごはん ころも玉スープ 大根とひき肉のあんかけ 豆腐の昆布和え きゅうりとコンのサラダ	ごはん 味噌汁 長ネギの玉子とじ 鮭 大根サラダ	ごはん 味噌汁 ベーコン入り卵焼き 赤魚西京漬 ほうれん草のゴマサラダ		
昼	親子どんぶり 味噌汁 わかめ、きゅうりの酢味噌 パナ いちご	ごはん うどん 春菊の和え物 煮豆	ごはん 味噌汁 マゴロと大根の煮物 茄子とパピーの味噌炒め 春雨サラダ	スパゲティホリタン コーンスープ ウィナーソーセージ炒め トマト	ごはん コリメスープ 豚肉と白菜の中華炒め 人参のきんぴら 豆腐サラダ		
夕	ごはん 味噌汁 肉じゃが しゅうまいのあんかけ きゅうりのサラダ もやしのサラダ	チキンカレー 水菜とキュウリとトマトのサラダ ほうれん草とコンのバター炒め 苺	ごはん 味噌汁 カイのフライほうれん草の胡麻和え トマト	すきやき丼 三平汁 サラダ	寿司 そば		