

グループホームアウル 12月 献立表
アウル I

	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
朝				ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・しめじとベーコンの玉子炒め・ほうれん草と水菜の胡麻和え・黒豆・漬物	ご飯・味噌汁・きのこ水菜のみぞれ和え・肉団子のふなしめじ炒め・白菜とほうれん草のおひたし・さんまの蒲焼の玉子巻き	ご飯・味噌汁・南瓜煮・いんげんと里芋の胡麻和え・さつま芋サラダ・サーモンのバター焼	ご飯・味噌汁・わさび菜入納豆・ふきとシーチキンの炒め物・もやし中華サラダ・茄子の漬物・煮豆
昼				醤油ラーメン・ミニおにぎり・里芋のそぼろ煮・みそ漬けたくあん・カクテルフルーツ	帆立のかき揚げそば・茄子とピーマンの味噌炒め・黒豆・柿	カツカレー・キャベツと玉子のスープ・わさび菜と白菜の昆布ふりかけ和え・レタスのサラダ・柿とバナナのヨーグルト和え	ご飯・水餃子スープ・油淋鶏・ブロッコリーとトマト・卵サラダ・みかん
夕				ご飯・味噌汁・南瓜団子・鶏肉と大根の味噌煮・なます・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・コンソメスープ・和風豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・煮豆・たくあん・焼塩サバ・ラーメンサラダ・帆立と白菜と白滝のあんかけ	ご飯・味噌汁・銀ガレイみりん焼・ポテトサラダ・山菜おろし・キウイヨーグルト
	5	6	7	8	9	10	11
朝	カリカリ梅ご飯・味噌汁・根菜と天カマの煮物・しらす干しのおろし和え・棒棒鶏・目玉焼	ご飯・味噌汁・南瓜と人参と天カマの煮物・昆布巻・さつま芋の甘煮・ミートボール・玉ねぎとしめじの炒め物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ウインナーと玉子の炒め物・煮豆・べったら漬	ご飯・味噌汁・豆腐とエリンギと舞茸とほうれん草のバスタ・水菜と胡瓜とハムとゆで卵のサラダ・スイートポテト	ご飯・味噌汁・鮭の照り焼き・うま煮・だし巻き玉子・漬物	ご飯・味噌汁・真鱈のムニエル・白菜のひき肉あんかけ煮・さつま芋の甘煮・梅干・漬物・チーズケーキ	ご飯・味噌汁・切干大根・ほうれん草の胡麻和え・一口昆布・紫蘇の実
昼	チラン寿司・すまし汁・漬マゴロ・里芋の煮物・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	海老かき揚げそば・茄子と舞茸のそぼろ炒め煮・南瓜甘煮・白菜の煮びたし・みかん	ご飯・ワカメスープ・カレーコロッケ・ほうれん草の胡麻和え・トマト・ポテトサラダ	玉子のせハヤシライス・きのこの春雨スープ・もやしのナムル・キウイとオレンジのヨーグルト	赤飯・そうめん汁・煮しめ・白菜と胡瓜の梅おかか和え・トロピカルフルーツ	はらこ飯・味噌汁・チンジャオロース・海鮮春雨・フルーツヨーグルト	カレーライス・春雨スープ・マカロニサラダ・茄子の揚げ浸し・桃とみかん
夕	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・プチトマト・ジャーマンポテトチーズのせ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・里芋といんげんのあんかけ・水菜のとびっこ和え・茄子の漬物・りんご	親子丼・味噌汁・胡瓜とワカメとえのきの酢の物・三色豆・フルーツ入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・メスキの西京漬け焼・ふきとひじきの煮物・マカロニサラダ・杏仁フルーツ	ご飯・豚汁・餃子・ワイン漬けたくあん・昆布と大豆の煮物	ご飯・味噌汁・すき焼き風・なめ茸のおろし和え・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草とえのきのピーナッツ和え・かに玉・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ炒め・大根と人参と竹輪の煮物・トマトと水菜と玉ねぎのサラダ・杏仁ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼売・漬物・たらこ	ご飯・味噌汁・きんぴら・肉団子の甘酢和え・ほうれん草の胡麻和え・天カマとはんぺんと里芋の煮物・子和え	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と揚げの煮物・白菜の梅肉和え・一口昆布・さつま芋甘露煮	豆ご飯・ひき肉団子スープ・だし巻き玉子・春雨サラダ・菜の花ときこののみぞれ和え・切干大根煮	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・小松菜とはんぺんの納豆和え・さつま芋サラダ・バナナ入ヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ウインナーと玉子の炒め物・とろろ芋
昼	のり弁当(魚のフライ・から揚げ・漬物)・豚汁・玉子焼き	ご飯・味噌汁・とんかつ・キャベツの千切り・さつま芋の甘露煮・長芋梅肉和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼鯖・ジャーマンポテト・玉子豆腐・漬物・リンゴヨーグルト	三色丼・味噌汁・さつま芋の天ぷら・棒棒鶏サラダ・昆布の佃煮・パイン	カレーうどん・南瓜の甘煮・もやしと揚げの酢の物・カクテルフルーツ	かつ丼・味噌汁・なます・たくあん・紅しょうが・もやしの刻みおろし・天カマの味噌おでん風	ご飯・きのこ汁・さんざん・ポテトフライ・玉子豆腐・煮豆
夕	昆布の佃煮入ご飯・味噌汁・焼塩サバ・茄子とピーマンの炒め煮・麻婆キャベツ	ご飯・味噌汁・焼トラウトサーモン・筑前煮・長芋とオクラの酢の物・ワイン漬けたくあん	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・ツナとポテトのバスタ・レタスと胡瓜とミニトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・漬マゴロ・ブロッコリーとトマトのサラダ・ほうれん草のピーナッツ和え・茄子の漬物	豚汁・味噌汁・サラダうどん・山芋とオクラの梅ポン酢和え・たくあん	ご飯・すり身入味噌汁・メスキの西京漬け・じゃが芋と天カマの煮物・漬物・ハムとピーマンと水菜の酢物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ひじきの煮物・長芋とワカメの酢の物・数の子
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・紅しょうがと数の子の和え物・白菜のしらす胡麻和え・里芋とずらの煮物・大根と揚げの煮物・子和え	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ニラともやしとしめじの卵とじ・水菜シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のみりん焼・ウインナー入玉子焼・ミートソースかけ・三つ葉と白菜のなめ茸和え・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・味噌バター肉じゃが・きのこ青梗菜の中華風マリネ・南瓜のチーズ風味サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・揚げと大根と天カマの煮物・さつまいも	ご飯・味噌汁・ひきわり納豆・高野豆腐・天カマの煮物・コールスローサラダ・ほうれん草の胡麻和え・バナナヨーグルト
昼	スパゲティミートソース・ポトフ・コロッケ・南瓜ゼリー・桃の缶詰	枝豆ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の炒め物・じゃが芋とさつま芋と天カマの煮物・いちごミルクのフルーチェ	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・マッシュポテト・水菜とハムのサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草のソーテー・マカロニのナポリタン・揚げ出し豆腐の海老あんかけ	鶏五目うどん・うま煮・きのこ胡瓜と・もやしの和え物・煮豆	お弁当(稲荷ずし・玉子焼・海老フライ・筑前煮・漬物・南瓜団子・胡瓜とみかんの酢物・つくね・ウインナー・ミニトマト・味噌汁)	ご飯・パンパキンシュー・鶏のから揚げ・白菜の梅おかかかか和え・フルーツ寒天ゼリー
夕	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・鶏肉と大根の煮物・海老サラダ	ご飯・水餃子・肉団子と野菜の炒め物・なるととふきと白滝の煮物・豆腐サラダ	ご飯・味噌汁・海老と玉ねぎのトマト煮・高野豆腐といんげんの煮物・コーンバター	ご飯・ピーフシチュー・春雨スープ・水菜サラダ・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・茄子・ピーマン)・さんざんごぼう・ほうれん草のなめ茸和え・梅きざみ	ご飯・味噌汁・エビチリ・ラーメンサラダ・もやしと鶏ささみとかいわれのさつぱり和え	ご飯・豚汁・焼塩サバ・キャベツの梅肉和え・昆布の佃煮
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・レタスとトマトのサラダ・三色豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・おろし納豆・マカロニサラダ・ふきと天カマとシーチキンの炒め煮・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・オムレツ・マカロニナポリタン・山菜と春雨とがんと煮物・瀬戸の華(佃煮)	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・ピーマンと茄子の味噌炒め・焼売	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ベーコンのニラ玉炒め・大根とワカメのサラダ・莓カルピスゼリー	ご飯・きのこ汁・豆腐と水菜の卵とじ・卵と大根と鶏肉の煮物・中華サラダ・バナナヨーグルト	
昼	カルボナーラスパゲティ・コンソメスープ・豚肉と茄子とキャベツの炒め物・胡瓜とワカメの酢の物	鮭おにぎり・そうめん汁・大根の煮物・チンジャオロース・大福豆・みかん	あんかけ炒飯・スープ・麻婆豆腐・紅じゃこ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・茄子の豚ロールフライタルソース・パンパキン・マッシュポテト・みかん	ポロネーゼ風バスタ・ポトフ・豆腐と青梗菜のなめ茸和え・フルーツポンチ	ご飯・中華スープ・八宝菜・胡瓜とワカメの酢の物・枝豆と南瓜と黒ゴマの豆腐	
夕	ご飯・すり身汁・みりん漬銀ガレイ・筑前煮・水菜とパンパキンのサラダ	ご飯・クリームシチュー・糖さんま焼・大根おろし・春雨サラダ・杏仁フルーツ	ご飯・春雨スープ・油淋鶏(水菜添)・茄子とピーマンの炒め物・マカロニサラダ	ご飯・すり身汁・トラウトサーモン焼・肉南瓜煮・白菜のお浸し梅肉和え	ご飯・味噌汁・竹輪と白菜と椎茸の煮物・チキンナゲット・シーチキンとベーコンのサラダ	ご飯・年越しそば・刺身(海老・ぶり・マグロ・サーモン)・ほうれん草と人参の胡麻和え・海鮮黄金焼	