

グループホームアウル 12月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大学芋・切干大根・焼鮭・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭西京焼・一口昆布・ねぎ納豆・煮豆・ブロッコリーとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・ほっけ・オムレツ・ほうれん草のお浸し・煮豆・佃煮・フルーツ
昼					ご飯・味噌汁・生姜焼き・煮物・ブロッコリー・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・メンチカツ・白菜と昆布の和え物・春雨サラダ・ハムポテト	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・キャベツの天かま炒め・豚肉とピーマンと玉ねぎ炒め物・漬物
夕					ご飯・味噌汁・赤魚カマ焼・ニラの玉子とじ・ポテトサラダ・南瓜甘煮あんかけ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・麻婆豆腐・中華サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子と竹輪の煮物・ラーメンサラダ・いんげんの胡麻和え・昆布巻き
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜の酒蒸し・きのこほうれん草のバターにんにく炒め・焼鯖・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・おくら入納豆・茄子と竹輪の煮物・秋刀魚缶・南瓜の煮物・小松菜のピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・焼売・玉子焼・大福豆・煮物・ふきとツナの炒め煮	ご飯・味噌汁・しらす入玉子焼・じゃが芋の煮っ転がし・厚揚げのあんかけ煮・豚肉とキャベツのコンソメ煮・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほっけ・ミニハンバーグ・納豆・煮豆・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根と竹輪と揚げの煮物・肉じゃが・納豆・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・モーニングサーブ・煮豆・ピーマンと茄子のピリ辛炒め・さつま芋と南瓜の巾着・バナナ・牛乳
昼	おはぎ(あん・きなこ・ずんだ)・ソーメン汁・漬物	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・南瓜煮・茄子の胡麻味噌炒め・煮豆	ちらし寿司・吸い物・刺身(マグロ・平目・海老・サーモン)・鶏団子のあんかけ煮	炊き込みご飯・味噌汁・春巻き・甘豆・ポテトサラダ・フルーツポンチ	炒飯・帆立シチュー・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・苺のヨーグルト和え	かき揚げうどん・おにぎり・さつま芋の天ぷら・南瓜煮・苺のフルーチェ	ご飯・味噌汁・甘豆・から揚げ・かぶと挽肉の煮物・たくあん・みかんヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ブロッコリー・かすべの煮付け・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ナポリタン・海老グラタン・ミックスベジタブルのバター炒め	親子丼・味噌汁・たらのフライ・南瓜のミルク煮・胡瓜の酢の物・セロリの漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・八宝菜・湯豆腐・昆布巻き・餃子	ご飯・味噌汁・たちの天ぷら・茄子味噌・子とえ・焼塩鯖	ご飯・味噌汁・煮豆・かすべの煮付・いかじゃがが煮・南瓜甘煮あんかけ・大根と里芋の煮物・山芋と胡瓜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・たらの野菜の甘酢あんかけ・長芋とオクラの和え物・にらの卵とじ・黒豆
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・昆布巻・カニクリームコロッケ・南瓜煮・ペンのチーズ炒め・胡瓜のカニマサラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・里芋の煮物・レタスサラダ・玉子焼・牛乳	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼豆腐・煮豆・シーチキンとポテトのサラダ・ワカメと胡瓜の酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鮭・小松菜と揚げの炒め煮・ウインナー・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かすべ煮・茄子と天かまの煮物・ほうれん草とぎのこのバター炒め・筋子・野菜サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・金時豆・小松菜のなめ茸和え・帆立の佃煮・ウインナー	ご飯・味噌汁・ミートボール・南瓜煮・ふきと竹輪の煮物・はんぺんのチーズフライ・牛乳
昼	天井(海老・大葉・きのこ)・味噌汁・煮物・トマト・煮豆	ミートスパゲティ・野菜炒め・胡瓜の酢の物・おにぎり・味噌汁	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草の胡麻和え・南瓜サラダ・ミートボールの炒め物	海老カレー・大根サラダ・南瓜煮・フルーツポンチ	親子丼・味噌汁・もやしと油揚げの炒め物・いんげんの胡麻和え・きのこの中華炒め	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・南瓜の煮物・煮豆・白菜のお浸し・トマト	栗ご飯・味噌汁・焼ほっけ・マカロニとベーコンとツナのケチャップ煮・里芋とインゲンと鶏肉の煮物・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・鱈の粕漬・焼肉じゃが・南瓜の含め煮・金時豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・玉子焼き・ほうれん草・豆腐のあんかけ・トマト	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・春菊のお浸し・フキと高野豆腐の煮物・なます	ご飯・味噌汁・サーモンのホイル焼・南瓜の甘煮あんかけ・ささぎ豆と芋の煮物・煮豆・トマト・白菜と塩昆布の煮浸しあんかけ	松茸ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・焼鮭・麻婆豆腐・厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・餃子・カニカマ・煮豆・玉ねぎと竹輪の玉子とじ	ご飯・シチュー・焼魚・煮豆・ゆで卵・帆立のバター炒め・胡瓜とカニカマのサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・豚肉の生姜焼き・茄子とぶなシメジの味噌炒め・漬物・かわいれ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・チキンとピーマンの炒め物・カニクリームコロッケ・ひじきの煮物・牛蒡サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・ふきと天かまと揚げと豆腐の煮物・納豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミニハンバーグ・ほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ウインナー・焼ほっけ・さつま芋の甘露煮・茄子とピーマンの味噌炒め・かぶとナルトの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・カレイの味噌漬・ニラの玉子とじ・茄子とねぎの煮物・黒豆	ご飯・味噌汁・焼魚・カニカマ・南瓜の煮物・柔らかチキン・玉子焼き・長芋となめ茸の和え物
昼	ご飯・味噌汁・胡麻味噌味の肉じゃが・小松菜の玉子とじ・胡瓜のめんみ漬・オクラ納豆	牛丼・味噌汁・水菜と揚げの煮浸し・胡瓜のおかか和え・卵豆腐・たくあん	ご飯・餃子スープ・豚の角煮・長芋の酢の物・揚げだし豆腐	ご飯・豚汁・ラーメンサラダ・鱈フライ・かすべのから揚げ	カレーライス・卵スープ・水菜サラダ・ハムカツキャベツ添え	五目米飯の卵海苔巻き・蕨の梅酢和え・フライドポテト・ゆで卵・南瓜甘煮あんかけ・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・ポークチャップ(キャベツ千切り添)・漬物・さつま芋・きんぴら・ペペロンチーノ風スパゲティ
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・オムレツ・カニカマとワカメと胡瓜の酢の物・黒豆・蕨と高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・ささぎと芋の煮物・ササミとハンペンのハムチーズ揚げ・サーモンの刺身・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鯖・さつま芋の甘露煮・きんぴらごぼう・豚肉と野菜の炒め物	中華丼・味噌汁・かき揚げ・椎茸の玉子とじ・芋と挽肉の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・青梗菜と肉団子の炒め物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉の玉子とじ・キャベツと竹輪の炒め物・ラーメンサラダ・煮豆・焼鮭	ご飯・鶏団子汁・大根と揚げの煮物・焼ほっけ・肉じゃが・たらこ昆布
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・なめこ汁・かぶとベーコンと竹輪の煮物・納豆・さつま芋甘煮・ふきと豚肉と天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ハムカツ・ツナのハム巻・ほうれん草のなめ茸和え・柿・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼の紫蘇和え・南瓜煮・白花豆・玉子焼き	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・揚げ豆腐ときぬさやの煮物・煮豆・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・オムレツ・ひじき煮・里芋の煮物・豚肉と白菜のコンソメ煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・きのこほうれん草のバター炒め・梅昆布の佃煮・ポテトサラダのハム巻き・煮豆	ご飯・味噌汁・焼魚・白菜のお浸し・目玉焼き・ハムの角切り・海老フィレ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・南瓜・ピーマン)・大根と人参と天かまの煮物・ほうれん草のピーナッツ和え・フルーツヨーグルト	ご飯・うどん・南瓜のそぼろ煮・白菜のなめ茸和え・煮豆・ブロッコリー	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・かすべの煮物・長芋となめ茸の和え物・胡瓜とトマト・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・鶏肉の生姜焼・南瓜煮・卵豆腐	炒飯・餃子スープ・酢豚・トマト・煮豆	ご飯・コーンスープ・焼鮭・玉子焼き・長芋とえのきの和え物・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・一口カツ・南瓜煮・麻婆春雨・小松菜のピーナッツ和え
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・蓮根のきんぴら・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・おろしなめ茸・子持ち昆布・里芋の煮物・中華炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・煮物・煮豆・白菜と胡麻の和え物	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・竹の子のすき焼き風煮こみ・もやしのナムル・かに玉	ご飯・味噌汁・焼売・茄子と天ぷらの煮物・帆立とコーンのバター炒め	おにぎり・あんかけ焼きそば・南瓜煮あんかけ・天かまとじゃがが芋の煮物・柿とみかん	ご飯・年越しそば・刺身(マグロ・海老・サーモン・白身)・ツマ・大葉・ほうれん草の胡麻和え・南瓜グラタン