

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
朝							ご飯・味噌汁・南瓜の鶏そぼろあんかけ・焼つば鯛・ほうれん草の胡麻和え
昼							ご飯・ポトフ・かすべの唐揚げ・コロケ(ブロッコリー添)・小松菜と天かまの煮浸し・漬物
夕							親子丼・味噌汁・竹輪とワカメの酢味噌和え・たくあん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ツナサラダ・鶏肉酒蒸し	生姜ご飯・なめこ汁・南瓜の茶巾・玉子豆腐・焼豚サラダ	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・うま煮・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草の胡麻和え・大根と人参と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草と焼売の白湯煮	ほっけご飯・味噌汁・厚焼き玉子・大根の海老きのこあんかけ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大根煮・煮豆
昼	豚丼・味噌汁・玉子サラダ・煮豆・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・鶏ひき肉とひじきの油揚げ包み煮・ほうれん草のシーチキン和え・長芋と梅肉の酢の物	カレーライス・玉子スープ・ベーコンと水菜の塩だれサラダ・柿	シーフードミックス天ぷらうどん・胡瓜とオホーツクの酢の物・大学芋・杏仁フルーツ	スパゲティミートソース・ポテトサラダ・煮玉子・青梗菜と舞茸のスープ・柿	ご飯・味噌汁・焼鯖・鶏じゃが・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・焼鮭・竹輪の天ぷら・白身魚のフライ
夕	ご飯・味噌汁・煮込みみきのごハンバーグ・山菜の煮物・もやし炒め	親子丼・味噌汁・ナムル・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・牛すき煮・ポテトサラダ・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・生姜焼き・漬物・昆布と竹の子の煮物	ご飯・クリームスープ・ニラ入り玉子焼・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・いか入メンチカツ・南瓜煮・胡瓜とらっきよの酢の物	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・鶏むね肉の生姜焼き・かぶとナルトの煮物・胡瓜と中華クラゲの和え物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・炒め納豆・玉子焼・煮豆・昆布佃煮・紫蘇巻き味噌・みかん	ご飯・豚汁・南瓜煮・ミートボール・煮豆	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮物・ヤーコンのきんぴら・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・天かま・きんぴら・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・冬至南瓜・玉子焼・切干大根	ご飯・味噌汁・ふきと揚げの炒め煮・肉じゃが・ひじきの五目煮
昼	おにぎり・五目うどん・中華サラダ・南瓜のそぼろあんかけ	お弁当	ご飯・御吸い物・ハッシュドビーフ・マカロニサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・京風焼売・ロールキャベツ・香の物	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・いんげんの煮物・漬物	きつねそば・オクラとなめ茸の長芋和え	ご飯・豚汁・クリームコロケ・白菜の煮浸し
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・柿	ご飯・けんちん汁・餃子・ポテトサラダ・うの花	ご飯・チキンの味噌漬け焼・レタスとピーマンとキャベツの付け合せ・野菜の炒め煮	ご飯・味噌汁・ササミチーズフライ・煮豆腐・蕨の煮物	ラーメン・ご飯・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・キャベツサラダ・きせい豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・焼かれい・酢の物・里芋の煮物・漬物・みかん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・冬至南瓜・子とえこんにやく・蟹入焼売	ご飯・味噌汁・煮玉子・煮豆・さつま芋の甘煮・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・大学芋・ベーコンエッグ・天かま煮り・和え	ご飯・味噌汁・かぶの鶏ひき肉炒め・キャベツとしめじの Pasta・ミカンゼリー和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・椎茸焼・竹輪サラダ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・粉ふき芋・ベーコンと玉ねぎと玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・鱈の白菜ロール・ポテトサラダ・杏仁フルーツ
昼	親子丼・味噌汁・キャベツのお浸し・香の物・バナナ	ご飯・味噌汁・豚肉の塩だれ炒め・子とえ・煮豆	カレーライス・野菜サラダ・南瓜煮・みかんとバナナ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・筑前煮・豚肉と白菜の酒蒸し	煮込みうどん・長芋梅肉和え・ササミサラダ・洋梨	天丼・御吸い物・冬至南瓜・はっさく	煮込みうどん・洋梨
夕	ご飯・三平汁・鶏の竜田揚げ・フライドポテト・豆腐の炒め物	たま丼・味噌汁・チャーシューとシメジの炒め物・胡瓜とワカメの酢の物	牛丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・黄桃と白桃	ご飯・にら玉スープ・かすべのガーリック揚げ・たくあん・スパサラダ	ご飯・焼鮭・長芋のなめ茸和え・味噌汁	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・水菜サラダ・昆布巻き・パイナップル	親子丼・味噌汁・にしん漬・胡瓜とわかめの酢の物・マンゴヨーグルト
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・天かまと生揚げの煮物・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・豚肉とじゃが芋の煮物・もやしのサラダ・洋梨入フルーチェ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子とピーマンの炒め煮・ハムと大根と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と人参と豚肉の味噌炒め・えのきの玉子とじ・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・子とえ・南瓜煮・玉子焼・煮豆	炊き込みご飯・味噌汁・ベーコンとチーズ入スクランブルエッグ・煮豆・オレンジ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・竹輪サラダ・ほうれん草焼
昼	カツカレー・青梗菜と玉子のスープ・もやしのナムル・黄桃ヨーグルトかけ	シーフードピラフ・きのこ玉子のスープ・鶏のから揚げ(うずら玉子とトマト添)・粉ふき芋・はっさく缶	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・漬物	塩ラーメン・おにぎり・もずく酢・長芋和え・柿	カレーライス・わかめと玉子のスープ・ホワイトアスパラと生ハムのサラダ・ラフランス	玉子炒飯・ワカメ春雨スープ・高野豆腐と椎茸の煮物・柿のヨーグルト和え	ご飯・ニラ玉スープ・鶏のから揚げ・水菜サラダ・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻き・和風サラダ・白桃とゼリーの和え物	ご飯・玉子スープ・鱈の白菜ロール・ほうれん草の胡麻和え・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・おふくろ煮・キャベツとハムのサラダ・いんげんのピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・かぶと人参となるとと椎茸と牛蒡の煮物・梅干・魚肉ソーセージとかぶの挽肉炒め	牛丼・水餃子の味噌汁・ひじきの炒め煮・ササミのサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・白菜と豚肉の重ね蒸し・大根と干椎茸の煮物・漬物・みかん
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ほうれん草の胡麻和え・水菜と竹輪のもずく酢和え・松前漬	ご飯・味噌汁・豚肉とレンコンのきんぴら・山芋の梅肉和え・ハンペンと大根の煮物・南瓜煮					
昼	舞茸ご飯・味噌汁・キャベツとベーコンの炒め物・かぶと鶏肉の煮物・麻婆豆腐	ミートスパゲティ・玉子スープ・レタスサラダ・みかん					
夕	ご飯・豚汁・小町巻き・焼つば鯛・漬物	ご飯・年越しそば・赤魚の煮付け・ほうれん草の胡麻和え・茶碗蒸し・みかんの里					