

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
朝							ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・ほうれん草とベーコンの玉子とじ・秋刀魚の蒲焼・南瓜煮・昆布の佃煮
昼							とろろそば・稲荷寿司・さつま芋とピーマンの天ぷら・漬物・コロッケ
夕							キーマカレー・ポトフ・煮豆・いかじゃが・鯉の切り込み・フルーツポンチ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼紅鮭・豚肉炒め・天ぷら・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚とふきと竹輪の煮物・大根と揚げの煮物・豆腐と天かまのあんかけ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・ミートボール・煮豆・煮しめ・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・ひじき煮・玉子焼き・煮豆・鱈のムニエル・ミートローフ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚(むつ)・南瓜の煮物・胡瓜の浅漬け・キャベツと竹輪とはんぺんの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼売・南瓜煮・ハムとピーマンの炒め物・玉ねぎの玉子とじ・紅じゃこ・牛乳・柿	鮭おにぎり・味噌汁・南瓜煮・スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・牛乳
昼	豚丼・味噌汁・南瓜煮・じゃが芋とキャベツの炒め煮・煮豆	和風きのこスパゲティ・おにぎり・味噌汁・ロールキャベツ・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・切干大根・大根の挽肉煮・ほうれん草のお浸し	かき揚げ丼・うどん汁・煮豆・いかじゃが・南瓜甘煮・いか酢味噌和え・柿	生ちらし寿司・ソーメン汁・胡瓜と柿の酢の物・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・鮭フレーク・ジャーマンポテト・茄子焼	鮭弁当・味噌汁
夕	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・じゃこの佃煮・つぼ鯛の塩焼き・かぶと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・餃子・紅じゃこ・切り昆布の煮物・もやしのナムル・さつま芋	親子丼・味噌汁・つぼ鯛・ワカメと胡瓜の酢の物・焼茄子・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉と椎茸の煮物・ねぎ味噌・カニカマ・鱈フライ・煮豆	カレーライス・ミートボールスープ・高野豆腐の竜田揚げ・長芋のおかか和え	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・肉野菜炒め・南瓜煮・子とえ	ご飯・うどん汁・鯖味噌煮・ささぎ豆と芋の煮物・煮豆・胡瓜のくらげ和え・フルーツポンチ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・南瓜煮・茄子とピーマンのピリ辛炒め・玉子焼き・牛乳・フルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鮭・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・梅干・牛乳・かつお和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・豆腐の玉子とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・天かま・大根おろし・漬物・納豆・梅干	ご飯・味噌汁・冬至南瓜・玉子焼き・切干大根・煮豆	ご飯・味噌汁・ふきと揚げの炒め煮・豚の肉じゃが・ひじきの五目煮・煮豆・梅干
昼	ご飯・豚汁・ほっけ・煮豆・もやしとピーマンとハムのナムル・紅じゃこ・フルーツポンチ	お弁当	ご飯・ワカメ玉子スープ・ハッシュドビーフ・マカロニとレタスの紫蘇ドレッシングサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・焼売・漬物・トマト・バナナ	ご飯・味噌汁・いんげん炒め・煮豆・ほうれん草のお浸し・みかん	ご飯・きつねそば・オクラとろろ和え・白玉ぜんざい	ご飯・豚汁・クリームコロッケ・白菜の煮浸し・りんご
夕	ご飯・味噌汁・山芋の煮物・芋と天かまの煮物・肉豆腐	ご飯・味噌汁・餃子・おか和え・ひじき煮物・ポテトサラダ・かつお和え	ご飯・味噌汁・チキンの味噌ヨーグルト・盛り合わせ・ずいきの炒め煮・白菜のお浸し・グレープフルーツ	ご飯・味噌汁・鶏ササミ・チーズフライ・奴豆腐・蕨の煮物・梅干	ご飯・ラーメン汁・鯖の味噌煮・豚野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ぎせい豆腐・キャベツサラダ・大根おろし・漬物	ご飯・味噌汁・焼かれい・里芋の含め煮・漬物・みかん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・冬至南瓜・子とえこんにゃく・かに入焼売・煮豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・かつお昆布・しば漬け・さつま芋甘露煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコンの玉子とじ・ミートボール・松前漬・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鮭・肉野菜炒め・ひじき煮・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・玉ねぎと人参となるとの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・煮豆・だし巻き玉子・キャベツの天かま炒め・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・煮豆・もやしの油炒め・ソーセージのケチャップ炒め・牛乳
昼	親子丼・キャベツのお浸し・漬物・バナナ	稲荷寿司・おしるこ・そうめん汁・鯖の味噌煮・海老チリ・煮豆	ご飯・味噌汁・生姜焼き・茄子の油炒め・ほうれん草のお浸し・南瓜煮・漬物	ご飯・キーマカレー・南瓜のベーコン炒め・煮豆・ポトフ・柿	牛丼・味噌汁・さつま芋の天ぷら・おかか昆布・みかん	ご飯・味噌汁・稲荷寿司・焼ほっけ・漬物・南瓜しるこ	塩ラーメン・おにぎり・天かまとふきと椎茸の煮物・漬物
夕	ご飯・三平汁・鶏の竜田揚げ・茄子田楽・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・子とえ・肉じゃが・南瓜のあんこ和え	ご飯・すり身汁・かき揚げ・さつま芋の天ぷら・ふきの炒め煮・煮豆・昆布巻き・はっさく	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・カニカマの玉子焼・煮豆・大根と人参と天かまと竹輪の煮物	カレーライス・柿・玉子スープ・煮豆・胡瓜とみかんの酢の物・アスパラとかぶと鶏肉の煮物	かき揚げ丼・味噌汁・大根と厚揚げの煮物・黒豆	ご飯・味噌汁・糠さんま焼・肉じゃが・昆布巻・かぶと揚げの煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・なめこ汁・豚肉の大根煮・納豆・南瓜煮・煮豆・くるみじゃこの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鯖・昆布巻・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・レンコンのきんぷら・煮豆・焼紅鮭・ソーセージとピーマンの炒め物・スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ミニハンバーグ・切干大根・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・つくね・粗引きウインナー・紫蘇わかめ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・豚肉の生姜焼き・銀かれい味噌漬・煮豆	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮豆・茄子と天かまの煮物・紫蘇わかめ・梅・牛乳
昼	ご飯・すり身汁・海老マヨ・もつ煮込み・大学芋・ピーマンの塩昆布和え	ちらし寿司・ソーメン汁・野菜の天ぷら(茄子・舞茸・さつま芋・水菜)	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・トマト・梅干・じゃが芋とベーコンのケチャップ炒め	そば・稲荷寿司・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・目玉焼・ハム・煮豆・長芋と南瓜とキノコのてんぷら・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・ニラともやしの炒め物・ハンバーグ・ほうれん草のバター炒め・八朔オレンジ	ご飯・豚汁・れんこんと鶏肉と人参の煮物・ほっけ・りんご
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・南瓜巻き・ホワイトアスパラ	カレーライス・玉子スープ・煮豆・南瓜煮・胡瓜とくらの和え物・みかんと梨	ご飯・味噌汁・かすべの唐揚げ・筑前煮・きんぴらごぼう・もずく酢	鶏天丼・味噌汁・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・白身フライ・麻婆茄子・南瓜煮・煮豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・キャベツと天かまの炒め物・煮豆・紫蘇わかめ・玉子焼・人参サラダ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・高野豆腐と根菜の煮物・切干大根・煮豆
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ペンネアラビアータ・ひじき煮・焼鮭・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・うま煮・焼鯖・南瓜煮・ほうれん草の玉子とじ					
昼	親子丼・味噌汁・南瓜の甘煮・茄子とピーマンの揚げ浸し	玉子海苔巻き・稲荷寿司・豚汁・かぼちゃ・黄桃・アスパラ・みかん					
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・肉じゃが・高野豆腐のはさみ煮・麻婆豆腐	ご飯・年越しそば・赤魚煮付け・ほうれん草の胡麻和え・茶碗蒸し・みかんの里					