

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・漬物・昆布巻き・わかめサラダ・りんご	ご飯・塩サバ焼き・昆布巻き白菜の梅肉和え・大根と天カマの煮物・味噌汁	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・たくあん	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・納豆・きゅうりの奈良漬け・バナナ	ご飯・味噌汁・焼き魚(たら)ポテトサラダ・助子和え	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・白菜のお浸し・かぼちゃ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・煮豆・カニカマサラダ
昼	煮込みうどん・里芋と昆布の煮物・大根のなま酢	ご飯・水ぎょうざスープ・豚カツ・マカロニサラダ・柿	稲荷ずし・おそば・ピーマンと茄子の挽肉炒め	きのこパスタ・トマトスープ・みかんゼリー・トビ子と生ハムのサラダ	天丼・大根のなま酢・すり身汁	ご飯・きのこ玉子スープ・チーズハンバーグ・たらこパスタ・コールスローサラダ・しその実	カレーライス・コンソメスープ・マカロニとトマト炒め・りんご
夕	親子丼・味噌汁・ほうれん草のごま和え・漬物	ひじきの炊き込みご飯・豚汁・ニラの玉子とじ・黄桃	ご飯・味噌汁・おでん・カスベの煮付け・きゅうりとカニの酢の物・柿	ご飯・味噌汁・さばの煮付け・きゅうりの酢の物・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・つぼだいの西京漬焼き・大根菜のお浸し・煮豆	お稲荷さん・味噌汁・ほっけ焼き・ひじきと豚肉の煮物・長いもとワカメのしそ和え	三色丼・すり身汁・きゅうりとブロッコリーのサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・炒め納豆・鮭焼き・キウイフルーツ・ハム巻きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハムエッグ(かぼちゃ、ブロッコリー添え)・大根とフキの煮物・しそワカメ	ご飯・味噌汁・焼きほっけ・鶏肉とごぼうの玉子とじ・玉ねぎ、水菜、オホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・大根あげ煮・玉子焼き・煮豆・ザボン	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけミリン漬焼き・かぼちゃ煮・とろろ・黒豆	ご飯・味噌汁・煮豆・シーザーサラダ・ニシンのいづし
昼	豚丼・味噌汁・なま酢・キャベツのシーチキン炒め	ご飯・鮭シチュー・カスベの唐揚げ(トマト和え)・りんご・煮豆	カツカレー・マカロニサラダ・ワカメスープ・桃ヨーグルト	ご飯・チンゲン菜と卵のスープ・鶏の唐揚げ・もやしとハムのサラダ・紅じやこ	親子丼・味噌汁・天ぷら(さつま芋、エリンギ、ピーマン)・みかんゼリー	チャーハン・わかめスープ・大根梅肉和え・五目野菜煮	カレーライス・ニラ玉スープ・マカロニサラダ・黄桃
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・水菜の胡麻和え・りんご	ご飯・味噌汁・パインハンバーグ・ほうれん草と小松菜の胡麻和え・大福豆	大根、しらたきの炊き込みご飯・味噌汁・天かま大根煮・鶏肉みぞれ煮	ご飯・寄せ鍋・スパゲティ・フルーツヨーグルト和え	そば飯・豚汁・野菜と豆の炒め物	栗ご飯・すり身汁・さばの味噌煮・ラーメンサラダ・もやしの中華風炒め	チャーシュー丼・味噌汁・なま酢・鶏団子甘酢和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・五目煮・春雨胡麻和え	ご飯・味噌汁・煮物・煮豆・柿・ソーセイ入リスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・煮物・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼き・五目野菜煮・いんげんの胡麻和え・スパゲティ・サラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き・かぼちゃの茶巾・ニラの卵とじ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ウインナー入りスクランブルエッグ・漬物・松前納豆	ご飯・味噌汁・ニシンの切り込み・ほっけマヨ・シーチキンサラダ・煮豆・桃ヨーグルト
昼	お寿司(海鮮丸)・御吸い物	うどん・おにぎり・フルーツゼリー&杏仁・煮豆	お好み天丼・味噌汁・ほうれん草となめ茸の和え物	チーズカツ丼・味噌汁・キャベツとしめじのバター炒め・バナナと桃の蜂蜜かけ	お稲荷さん・うどん汁・なま酢の柿添え	ご飯・すり身汁・生姜焼き(ブロッコリー添え)・たくあん・マカロニサラダ	あんかけ焼きそば・コンソメスープ・たくあん・みかん・バナナ
夕	ご飯・わかめスープ・和風おろしハンバーグ・きゃべつとツナのサラダ	きのこご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・さばの味噌煮	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・もやしと水菜のサラダ・柿	ご飯・味噌汁・長芋とカニカマの酢の物・キャベツ和え・ひじきと五目豆の煮物・大根と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・漬物・子とえ・豚キムチ	ご飯・味噌汁・チーズ入りカツ・生ハムサラダ	栗ご飯・味噌汁・サバ焼き・煮物・白菜の漬物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・すり身汁・鮭焼き・かぼちゃ煮・厚焼き卵・漬物	ひじきの炊き込みご飯・味噌汁・ハム入りスクランブルエッグ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ五目煮・ほうれん草のお浸し・フルーツヨーグルト	サンドイッチ・あんぱん・クリームシチュー・りんごの甘煮アイスクリーム添え	ご飯・味噌汁・焼きつぼだいきんぴらごぼう・卵豆腐・りんごとみかん	ご飯・味噌汁・納豆キムチ・卵豆腐・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・サバの味噌煮・漬物
昼	生姜ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ほうれん草とトビ子とえ・れんこんのきんぴら	ご飯・スープ・ジンギスカン・りんご・ポテトサラダ・漬物	ご飯(梅おにぎり)・味噌汁・レッグ照焼き・ハムときゅうりのサラダ	天丼(エビ、ナス、ピーマン)・味噌汁・小松菜と水菜の和え物・たくあん	カレーライス・味噌汁・大根サラダ	天ぷらそば・長芋梅肉和え・おにぎり・洋梨	醤油ラーメン・お稲荷さん・みかん
夕	ペペロンチーノ・玉葱スープ・アボカドサラダ・かぼちゃしるこ	ご飯・味噌汁・たらのフライ・大根、人参、天カマの煮物・わかめの酢の物	ご飯・味噌汁・お刺身(サーモン、カレイ、ニシン)・アボカドハム巻き・水菜のトビ子とえ・たくあん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ラーメンサラダ・フルーチェ	生姜ご飯・味噌汁・メンチカツ・卵サラダ	ご飯・味噌汁・かわり冷奴・ピーマン、ナスの味噌炒め・大根と挽肉の煮物	三色丼・味噌汁・ポテトサラダ
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・天カマの煮物・挽肉入りスクランブルエッグ・漬物・サバ焼き	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・いんげんの胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・白菜の梅肉和え・さつま芋とちくわの煮物・たくあん				
昼	他人丼・なま酢・黒豆・わかめスープ	五目炊き込みご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ほうれん草の胡麻和え・茎しそわかめ	カレーライス・コンソメスープ・小松菜としめじの中華炒め・バナナとみかん入りフルーチェ				
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・煮物・野菜炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツとハムのサラダ・たくあん	ご飯・年越しそば・お刺身・ほうれん草の胡麻和え・ポテトカップグラタン				