

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
朝		ご飯・味噌汁・ネギ入り納豆・鮭焼魚・梅干・ほうれん草・胡麻和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・かぼちゃ煮・アスパラガス・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・昆布の佃煮・里芋・天カマ煮・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・漬物かぼちゃ煮・マカロニサラダ	おじや・味噌汁・煮物・胡瓜のサラダ・ミートボール	ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・納豆・たくあん・白菜のお浸し
昼		ご飯・味噌汁・から揚げ・大根、ちくわ煮・りんご	ハッシュドビーフ・コーンスープ・スパゲティサラダ	具沢山煮込みうどん・水菜のサラダ・お稲荷さん・紫蘇の実漬け・皮ごと食べれるぶどう	ご飯・鮭シチュー・鶏ザンギ(水菜和え)・ピーマンと茄子の炒め煮・黄桃	親子丼・すり身汁・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ	漬け丼・御吸い物・竹の子とフキの煮物
夕		ご飯・豚汁・銀ガレイみりん漬焼・ほうれん草の胡麻和え・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・エビ、椎茸、にんにくのフライ・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・すき焼き・洋梨	ご飯・玉子スープ・煮豆・ポテトコロッケ・大根と胡瓜のサラダ	ご飯・お鍋(うどん、白菜、人参、大根、椎茸、豚肉、鶏肉ネギ)
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ベーコン・納豆・アスパラガス	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼の玉子とじ・とろろ芋・水菜、胡瓜、ベーコンのサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・フキと天カマの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・赤魚のみりん漬焼・納豆・ほうれん草のなめ茸和え	おじや・煮豆・ハムと胡瓜のサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・納豆	鶏雑炊・味噌汁・胡瓜の漬物・納豆
昼	ガーリック炒飯	カツ丼・味噌汁・キャベツの梅肉和え・たくあん	カレーライス・玉子スープ・トマトと大根のサラダ	焼きそば・お稲荷さん・ニラ玉スープ・胡瓜とちくわの酢味噌和え	きのこスパゲティ・オニオンスープ・フライドポテト・ミックスベリー・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼・小松菜としらすの胡麻和え・たくあん	そば・稲荷寿司
夕	ロコモコ丼・御吸い物・もやし胡瓜、オホーツクの酢の物	きのこ鮭の炊き込みご飯・御吸い物・長芋の和え物・オレンジ	ご飯・水餃子・肉入り野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すき焼き・たくあん	ご飯・味噌汁・スパサラダ・白菜蒸し・もずく酢	親子丼・味噌汁・インゲンの胡麻和え・しば漬け	ご飯・豚汁・つぼ鯛西京焼・ツナポテト
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・だし巻き玉子・胡瓜、ワカメ、オホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・じゃが芋の煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・大根とちくわの煮物・ウィンナー焼き・紫蘇味噌・煮豆	おじや・味噌汁・ベーコンとほうれん草の炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・チンゲン菜とウィンナーの炒め物・胡瓜と長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋、豚肉炒め・水菜のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・ハムと玉子のスクランブルエッグ・漬物・納豆
昼	ご飯・クリームスープ・煮込みハンバーグ・ウィンナー、野菜炒め	キーマカレー・野菜たっぷりスープ・さつま芋のサラダ・りんご	炒飯・ハムサラダ・コンソメスープ	ご飯・味噌汁・カツ丼・きゅうり、わかめの酢の物・バナナみかん入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・白菜・梅肉和え・みかん、パイ	具沢山煮込みうどん・大芋もやしナムル	ご飯・水餃子・スープ・大根おろし和風ハンバーグ・煮豆・ほうれん草のなめ茸和え
夕	炊き込みご飯・味噌汁・もやしのサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・ニラ玉・天カマ里芋煮・たくあん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ニラの和え物・フライドポテト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ポテトサラダ・おふくろ煮・つば漬け	ご飯・味噌汁・かすべ煮・白菜蒸し・ハムサラダ・りんご	炊き込みピラフ・味噌汁・肉団子の酢豚・ブロッコリーサラダ	鶏釜飯・味噌汁・鮭のホイール蒸し・子和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草の和え物・白桃・梅干	ご飯・鮭・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・フキ厚揚げ煮・鯖焼魚	ご飯・味噌汁・銀たらみりん漬焼・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・煮豆・鮭焼魚	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・昆布と天カマの炒め物・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・サンマの蒲焼・とろろ・煮豆
昼	ミートスパゲティ・玉子スープポテトサラダ	カレーライス・スープ・白菜とえのきと玉子のサラダ・煮りんご	塩野菜ラーメン・おにぎり・胡瓜漬け	お稲荷さん・キノコの御吸い物・ザンギ・ポテトサラダ・みかんと桃	温そば・おにぎり・バナナのゼリーのせ	チキンライス・スープ・レタスサラダ・黄桃	ナポリタンパスタ・鮭おにぎり玉子スープ・ごぼうと人参のサラダ・クレープ、オレンジ添え
夕	ご飯・味噌汁・豚のチャーシュー・煮物・胡瓜と水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・りんご・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・里芋煮・ちくわサラダ・野菜炒め	ご飯・ミネストローネスープ・ハンバーグ・煮豆・ほうれん草のなめ茸和え・クリスマスケーキ	カツ丼・味噌汁・ひじきと天ぷら煮・たくあん	ご飯・水餃子・オニオンサラダ・豚ステーキ・煮豆	ご飯・中華スープ・鶏肉のバイン漬け・ポテトサラダ
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・炒め納豆・紅じゃこ・フキの煮物	ひじき五目ご飯・味噌汁・フキと天カマの煮物・塩サバ焼・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・漬物	ご飯・味噌汁・カレイのミリン漬焼・ポテトサラダ・黄桃ゼリー添え			
昼	豚丼・味噌汁・ラーメンサラダ・バナナ、イチゴヨーグルト和え	ご飯・春雨スープ・野菜たっぷりジンギスカン・スパゲティ・もやしと油揚げの酢の物	ご飯・スープ・豚ジンギスカン	カルボナーラ・スープ・マカロニサラダ・桃プリン			
夕	カツカレー・ニラ玉スープ・水菜サラダ・パイナップル	ご飯・味噌汁・おでん・野菜炒め・いちごと白桃	ご飯・味噌汁・うま煮・ほうれん草の胡麻和え・生酢	ご飯・お刺身(サーモン、鯛、マグロ、エビ)・ほうれん草の胡麻和え・雪の花カニ三昧・年越しそば			