

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・大学芋もやしナムル               | 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 |   |                                   |  |