

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
朝			ご飯・味噌汁・ほうれん草の白和え・スクランブルエッグ・ホッケ焼き魚	ご飯・野菜と豆のチャウダースープ・サバの味噌煮・ほうれん草、ベーコンのソテー・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ウインナー・煮豆・佃煮・煮物	ご飯・味噌汁・みがき山菜・竹の子、鶏肉煮・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・かすべ煮・きのこソテー・昆布炒め
昼			天ぷらそば・大根ときゅうりの漬物・わかめのおにぎり	ご飯・野菜炒め・茄子の味噌炒め煮・水菜と玉子スープ・みかん	カレーライス・玉子スープ・フルーツヨーグルト	ビーフシチュー・ニラ玉スープフルーチェ	ご飯・ちゃんこ鍋・煮豆
夕			ご飯・漬物・味噌チゲ鍋	三食丼・豚汁・白菜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・コロケ・キャベツとツナのサラダ・柿	海老丼・味噌汁・茄子の酒蒸し	ご飯・豚汁・サバの味噌煮・キャベツと胡瓜の漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し・みがき山菜	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・麻婆豆腐・ブロッコリーのサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草のお浸し・ブナピー焼き竹の子煮	栗ごはん・味噌汁・大根と天カマの煮物・ソーセージ入りスクランブルエッグ・胡瓜とかぶの浅漬け・みかん	ご飯・味噌汁・めぬぎの西京焼き・卵焼き・みがき山菜	ご飯・味噌汁・山菜煮・竹の子、豚肉煮・南瓜煮・みかん	鮭雑炊・茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆・うまみ昆布
昼	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・大根、天カマの煮物・りんご	おにぎり・漬物・冷麦・煮豆	牛丼・味噌汁・たくあん・グリーンサラダ	ホワイトパスタ・コーンポタージュ・水菜、ハムサラダ・黄桃白桃	ご飯・玉子スープ・酢豚・りんご・大根と天カマの煮物	かき揚げうどん・生ハムサラダ・柿	茄子とひき肉のトマトパスタ・玉子スープ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・ザンギ・人参と胡瓜のサラダ・揚げ納豆	天丼・お吸い物・八朔	ご飯・味噌汁・海老フライ・肉と野菜の炒め物・煮豆・りんご	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・から揚げ・白菜と揚げの炒め物	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ	親子丼・味噌汁・長いものサラダ・冷奴・ベーコンとえのきの炒め物・みかん	混ぜ込みごはん・味噌汁・チキンのタルタルソース掛け・豚肉とえのきのフライ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・納豆・ハムサラダ・白菜煮・天カマ炒め	生姜ご飯・味噌汁・竹の子の煮物・芝漬け・ウインナー焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ウインナー入りスクランブルエッグ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き・大根のきんぴら・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・ふき煮・胡瓜サラダ	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・鮭焼き魚・天カマ、大根煮	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・南瓜煮・白菜のお浸し
昼	ご飯・水餃子・青椒肉絲・ナムル・胡瓜と大根の漬物	かつ丼・味噌汁・たくあん・八朔	ご飯・味噌汁・煮物・ハムサラダ・昆布焼き	かれーうどん・おにぎり・レタスと人参のサラダ・煮豆	クリームパスタ・フルーツヨーグルト・玉子サラダ	ご飯・味噌汁・焼きうどん・とろろ・桃、りんご	鶏チリ炊き・ふきとがんもの煮物・春巻き・えのきと三つ葉のスープ
夕	中華丼・味噌汁・トマトと胡瓜の胡麻サラダ	カレーライス・白菜と玉子のスープ・みかん	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・マカロニサラダ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・チーズ入りカツ、キャベツ添え・八朔	中華丼・味噌汁・レタスサラダ・白桃、黄桃	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・ほうれん草のなめ茸和えポテトサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(カニカマ、インゲン)・カニクリームコロッケ・さつま芋の煮物・ひじき煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・きんぴらごぼう・ひじき煮・シューマイ	ご飯・味噌汁・卵焼き・ひじき煮・塩サバ	ご飯・味噌汁・卵焼き・ひじき煮・塩さんま	ご飯・味噌汁・サンマ焼き魚・シューマイ・煮豆・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・おぐらの胡麻和え・カニシューマイ・オムレツ・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・さつま芋甘煮・昆布の佃煮・オレンジ	ご飯・味噌汁・卵焼き・鯖煮・もずく・ふき炒め
昼	ご飯・味噌汁・銀鮭焼き魚・ちくわ揚げ・きんぴらごぼう・たくあん	ご飯・味噌汁・肉団子・卵花・いももち	ご飯・味噌汁・メンチカツ・卵花・いももち	中華丼・味噌汁・ひじき煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鶏の天ぷら・ポテトサラダ・煮物	オムライス・ポトフ・胡瓜とハムの胡麻サラダ・フルーツのカクテル	ご飯・野菜炒め・三つ葉とふのスープ・大根とかいわれの煮物・もものフルーツ
夕	カレーライス・ほうれん草胡麻和え・インゲン炒め・味噌汁・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・切干大根・ふきの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・豚マヨカツ・切干大根	チャーハン・味噌汁・白身魚フライ・キャベツのサラダ	ご飯・豚汁・ほうれん草の胡麻和え・オードブル(海老フライ、煮物、から揚げ、ハンバーグ、メンチカツ)	ご飯・味噌汁・焼きうどん・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・ほうれん草のお浸し
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・納豆・梅干・いんげん胡麻和え・シューマイ大根煮	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・カスベ煮・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・栗ごはん・もずく酢・煮豆・漬物・さんま味噌煮	ご飯・味噌汁・キャベツとベーコンのバター炒め・南瓜煮・たくあん	ご飯・味噌汁・子とえ・サンマ焼き魚・ハムのサラダ・みかん		
昼	チャーハン・から揚げ・ホッケフライ・味噌汁	ご飯・ニラ玉子スープ・煮込みハンバーグ・スパゲッティ・インゲン、舞茸、油揚げの炒め物	塩ラーメン・おにぎり・漬物	カレーライス・キャベツとハムのサラダ・玉子スープ・みかんヨーグルト	醤油ラーメン・鮭おにぎり・漬物・みかん		
夕	親子丼・味噌汁・大根サラダ・きのこの大根おろし和え	カレーライス・味噌汁・煮豆	ご飯・味噌汁・うま煮・ホッケ焼き魚・子とえ	ご飯・味噌汁・うま煮・ホッケ焼き魚・子とえ	年越しそば・海鮮丼・ゆず大根・栗きんとん・花シューマイ		