

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	2	3	4	5	
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼き魚・スクランブルエッグ・南瓜煮・ブロッコリー、きのこベーコンの塩コショウ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・キャベツの胡麻味噌炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭卵焼き・キャベツと豚肉炒め・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと天カマの炒め物・ホッケ焼き魚・さつま芋の煮物・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜煮しそ味噌・鮭・えのきとベーコンの炒め物・目玉焼き	
昼			中華丼・フルーツ・ラーメンサラダ・味噌おでん	ご飯・味噌汁・サンマの揚げ煮・マッシュポテト・キャベツの酢の物・野菜の素揚げ	ご飯・味噌汁・タラのマリネ・生姜焼き・サラダ・漬物	ご飯・水餃子・スープ・鮭のチャンチャン焼き・たくあん・南瓜のサラダ・柿	塩ラーメン・おにぎり・じゃが芋と天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・みかん	
夕			ご飯・味噌汁・揚げと小松菜の煮浸し・さつま芋と豚肉の煮物・タラと野菜の甘酢炒めフルーツポンチ	カレーライス・オニオンスープ・南瓜甘煮・煮豆	ご飯・味噌汁・カスベのから揚げ・もやしのサラダ・切り昆布の煮物	ご飯・肉じゃが・味噌汁・塩サバ焼き・里芋、レンコン、人参、ごぼうの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・福神漬け・カニカマ入り卵焼き・ほうれん草のお浸し	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・紫蘇味噌・とろろ芋・カニカマ・さんまの缶詰め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・紅鮭焼き魚・大根と竹の子の煮物・焼きハム	ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・切り昆布・ソーセージとピーマン炒め・めぬき焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・菜の花の胡麻和え・鮭焼き魚・煮豆スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ、小松菜の胡麻和え・卵焼き・煮豆・カニカマ・漬物・コロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・天カマ炒め・豆腐入り卵焼きポパイサラダ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田揚げ・ソーセージの卵とじ・ほうれん草とツナの和え物・紅鮭	
昼	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・春雨サラダ・揚げ芋団子	天ぷらうどん・お稲荷さん・ピーマンと茄子の味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ふきと天ぷらの煮物・胡瓜の酢の物・肉じゃが・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子焼き・スクランブルエッグ・キャベツ和え	カレーライス・うどん・玉子のサラダ	ご飯・すり身汁・ジンギスカン・ラーメンサラダ・キャベツの梅肉和え・麻婆豆腐	チャーハン・スープ・大根と天カマの煮物・胡瓜とツナの酢の物・八朔	
夕	生チラシ寿司・お吸い物	オムライス・ポテトサラダ・ほうれん草とベーコン炒め・南瓜煮	豚丼・味噌汁・アジフライ・ほうれん草とオホーツク和え・ポテトハム巻き・八朔	ご飯・味噌汁・海老の天ぷら・大根と天カマ、油揚げの煮物・もやし、人参、ほうれん草のお浸し	スープカレー・マカロニサラダ・竜田揚げ・みかん	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・小吹芋・青梗菜と人参の和え物・鮭フライ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・お好み焼き・ポテトサラダ・豚肉白菜の酒蒸し	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・小松菜、ベーコン炒め物・昆布巻き・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き魚・かぼちゃの煮物・紫蘇味噌・芝漬け・きのこベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き魚・カニカマ・さつま芋煮和風スクランブルエッグ・きのこの中華炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭、胡瓜の漬物・オムレツ・煮豆・紫蘇味噌・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・カニカマ・サバ塩焼き・目玉焼き・舞茸とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・出し巻き玉子・ほうれん草のお浸し・南瓜煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅サケ・ふき、竹の子煮・卵焼き・ポテトサラダ・天カマ炒め	
昼	ご飯・味噌汁・ロースト肉の塩コショウ焼き・サラダ・茄子焼き	海老玉中華丼・すり身汁・餃子・ほうれん草、シーチキンとえ・白菜とベーコンのソテー・ハッシュドポテト・たくあん	親子丼・肉巻き・ほうれん草とキャベツの和え物・味噌汁	カレーライス・お稲荷さん・キャベツとハムのサラダ・かぼちゃの甘煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナムル(ほうれん草、人参、もやし)・ソーセージのソテー・焼き魚	ジンギスカン・玉子のサラダ・小松菜のお浸し・天カマ	ご飯・味噌汁・ピーマンと茄子の炒め物・芋団子肉そぼろかけ・鶏肉の生姜焼き	
夕	カレーライス・野菜サラダ(キャベツ、人参、トマト、ブロッコリー)・梨缶	親子丼・味噌汁・芋団子・がんとキャベツの煮物	チラシ寿司・味噌汁・レタス、胡瓜、シーチキン、カニカマのサラダ・海老の天ぷら	ご飯・味噌汁・生姜焼き・カスベのから揚げ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・味噌おでん(玉子、大根、天カマ、ウィンナー)・水菜ともやしのサラダ	キーマカレー・南瓜団子・コンソメスープ・野菜サラダ(ポテト添え)	ご飯・味噌汁・シウマイ・インゲン天ぷら・大豆の煮物・カニクリームコロケ	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・さんま柔らか煮・卵焼き・ひじき煮・カニカマ・天ぷら・牛乳	ご飯・味噌汁・塩サバ・ひじき煮・卵焼き	ご飯・卵焼き・ひじき煮・味噌汁・塩サバ・チャウダー	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムエッグフライ・切干大根煮・カニシウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケおくら和え・オムレツ・里芋煮・シウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・目玉焼き・昆布・煮豆・ソーセージ焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・目玉焼き・紫蘇味噌・南瓜煮・肉シウマイ	
昼	鮭と白身魚のフライ弁当・味噌汁	ご飯・味噌汁・おから・いもち・肉団子	ご飯・卵花・小豆南瓜・メンチカツ・紫蘇味噌・いもち	炊き込みご飯・味噌汁・コロケ・ウィンナー・ソーセージ・煮豆・みかん	ご飯・オードブル(エビフライ、煮物、から揚げ)	ご飯・味噌汁・ポテトコロケたら子とえ・春雨サラダ・蒸しキャベツ・トマト	ご飯・ポトフ風スープ・おろしハンバーグ(ブロッコリー、トマト添え)・ポテトサラダ・ナポリタンマカロニ	
夕	カレーライス・味噌汁・マカロニサラダ・小松菜の胡麻和え・インゲンの煮物	ご飯・味噌汁・かぼちゃのコロケ・切干大根・道産のふきの煮物	中華丼・味噌汁・里芋の煮物・チャーシュー	ご飯・味噌汁・コロケ・スパゲッティ・ポテトサラダ・野菜炒め	カレーライス・白菜スープ・もずくとオホーツクの酢の物・煮りんご	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・さつま芋煮・茄子とピーマンの炒め物	スープカレー・みかん、バナナ	
	27	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・出し巻き玉子・ニラ玉子とじ・天カマ炒め・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ちくわとキャベツの煮物・鶏肉の龍田焼・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・紫蘇味噌・煮豆・玉子とハムの炒め物・ベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ふきと揚げの煮物・目玉焼き・ベーコン、きのこ炒め・ウィンナーさばの味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・目玉焼き・茄子の味噌炒め・ベーコンとピーマン炒め			
昼	塩ラーメン・チャーハン・南瓜煮・煮豆・たくあん	天丼(エビ、カニカマ、シイタケ)・天カマと大根の煮物・ほうれん草のお浸し・バナナ	あんかけ炒飯・白菜生姜スープ・カスベから揚げ・たくあん	カレーライス・肉団子スープ・ラーメンサラダ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・果物			
夕	おじや・芋団子とインゲン炒め・人参、昆布の煮物・もずく酢・味噌汁	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サバ焼き魚・ちくわとツナのサラダ・キャベツ	ご飯・味噌汁・焼肉・キャベツ・スイートポテト・きんぴらごぼう・ゆりね・大根の含め煮	ご飯・味噌汁・オムレツ・ほうれん草のお浸し・煮物	海鮮丼・年越しそば・ゆず、大根・栗きんとん・花シウマイ			