

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
朝					ご飯・味噌汁・ハムエッグ・南瓜煮・ミートボール・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・納豆・うま味昆布・キャベツ、胡瓜サラダ
昼					きのこそば・胡瓜の漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・鶏肉と白菜の塩炒め・里芋の煮物	ミートスパゲッティ・おにぎり・茄子の味噌煮・もやしと胡瓜のサラダ
夕					ご飯・味噌汁・ハンバーグ・八宝菜・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・里芋、天カマ煮・ほうれん草のなめ茸和え・パイ	ご飯・味噌汁・コロケ・白菜のお浸し・大根、天カマの煮物・みかん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ピーマン、ハムの炒め物・ミートボール・ツナとキャベツサラダ・カニカマ・ふきと揚げの煮物	おじや・味噌汁・目玉焼き・子とえ・煮豆	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き・たくあん・ポーチドエッグ・茄子、ピーマン、ベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・肉団子・小松菜のベーコン炒め・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・天カマ、ふき炒め・ツナサラダ・納豆	おじや・味噌汁・炒め納豆・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・大根、人参、天カマ煮・スクランブルエッグ・ピーマン、ソーセージ炒め・カニクリームコロケ
昼	チラシ寿司・お吸い物・大根と鶏肉の煮物・柿	ご飯・味噌汁・さつまいもの天ぷら・おから・胡瓜とソーセージの和え物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ごぼうのサラダ・長いもと鯉節の和え物・みかん	ご飯・味噌汁・唐揚げ・胡瓜とハムのサラダ・厚揚げとウィンナーの煮物	カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・南瓜の煮物	ご飯・水団・白菜と肉団子の中華炒め・胡瓜と春雨のサラダ・りんご	炒飯・焼きそば・蒟蒻の煮物・胡瓜のサラダ
夕	ご飯・ちゃんこ鍋・長いもの千切り・白桃	ご飯・味噌汁・肉豆腐・きんぴらごぼう・南瓜煮・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・カスベの煮付け	ご飯・味噌汁・ピタカ・茄子とピーマンの味噌炒め・冷奴・たくあん・レタスのサラダ	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・麻婆豆腐・春菊玉子とじ	具だくさんうどん・おにぎり・たくあん・胡瓜とちくわの梅和え・八朔	うな丼・味噌汁・キャベツとしめじの和え物・さつまいもの甘煮
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・鮭焼き魚・目玉焼き・ウィンナー・水菜とハムのサラダ	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢かけ・白菜のサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ポパイサラダ・めぬき西京漬け煮豆	ご飯・味噌汁・納豆・ベーコン入りスクランブルエッグ・天カマ生揚げ煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子、しめじ、ベーコンのケチャップ炒め・大根と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・フレンチ・ゆでたまご・ホッケ焼魚・キャベツ、カニカマのサラダ・大根、人参、シイタケの煮物・ベーコン、しめじ炒め	ご飯・味噌汁・ウィンナー・茹で卵・子持ち昆布・キャベツの温サラダ・大根、ちくわ煮
昼	炒飯・シチュー・ほうれん草、玉子スープ・マカロニサラダ・桃	そば・稲荷寿司・芋サラダ・キャベツの玉子とじ	塩ラーメン・おにぎり・大根、人参、鶏肉の煮物・もやし、ピーマン、ハムのナムル・八朔	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲッティサラダ・南瓜の煮物	カレーライス・ニラのスープ・大根と高野豆腐の煮物・三つ葉のサラダ	温そば・茄子炒め・白桃	ご飯・味噌汁・生姜焼き・メンチカツ・マカロニサラダ
夕	漬け丼・味噌汁・南瓜の煮物・茄子の味噌炒め・酒粕大根漬け	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・芋と天カマ煮	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・ジャーマンポテト・エノキの玉子とじ	天丼・味噌汁・里芋、人参の煮物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・漬物・厚揚げ、ふき煮・さつまいもの甘煮	親子丼・味噌汁・白菜の梅和え・大根の煮物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ホッケのみりん漬け・ほうれん草とウィンナー炒め・マカロニサラダ	混ぜご飯・味噌汁・目玉焼き・ハムポテトサラダ・南瓜煮ウィンナー・えびシュウマイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ポパイサラダ・鯖の塩焼き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・茹で卵・漬物・わさび菜の胡麻和え・油揚げ大根煮・豚肉とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・シュウマイ・ベーコン入りスクランブルエッグ・大根と天カマ煮・キャベツ、胡瓜、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ウィンナー・ユリ根入りうま煮ポテトサラダ・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根とがんもの煮物・コールスローサラダ
昼	おにぎり・スープ・スパゲッティ・キャベツと胡瓜のサラダ・切り干し大根の煮物	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・ポテトサラダ・八朔	豚丼・味噌汁・もやしと胡瓜の梅和え・大根と厚揚げの煮物・煮豆・たくあん	オムライス・南瓜入りお汁粉大根、人参の煮物・胡瓜、カニカマのなめ茸和え	おにぎり・味噌ラーメン・マカロニサラダ・ほうれん草のお浸し	カレーライス・スープ・もやしと白菜の和え物・桃	焼うどん・炒飯・白菜の白和え・シュウマイ・焼きなす
夕	中華丼・スープ・白桃・芋、しらたき、天カマの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け・ニラの玉子とじ・子とえ	塩ラーメン・南瓜煮・みかん・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・酢豚・ホッケ焼魚	ご飯・豚汁・南瓜煮・茄子、ピーマンの煮浸し・宗八焼き魚	ご飯・味噌汁・すき焼き・たくあん・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・鶏肉、大根、シイタケの煮物・煮豆・オムレツ・ほうれん草のお浸し
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紫蘇味噌・白菜のカツオ和え・ポテトサラダ・南瓜煮・カニカマ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・茄子ピリ辛炒め・サンマ焼魚・ソーセージ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・水菜とハムのサラダ・豚肉、人参、じゃが芋の煮物・みかんカニカマ・コロケ	ご飯・味噌汁・筋子・玉子焼き・キャベツ、胡瓜、ハム・煮豆・メンチボール・きのこ炒め	ご飯・牛乳スープ・スクランブルエッグ・シュウマイ・ほうれん草の胡麻和え・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・焼き魚・スクランブルエッグ・南瓜煮・大根、シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・マカロニサラダ・目玉焼き・さんま缶・漬物・野菜炒め・さつまいもの煮物・みかん缶
昼	味噌ラーメン・炒飯・もやし、油揚げ、胡瓜の中華風酢の物・八朔	そば・おじや・大根サラダ・洋ナシ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鶏肉・バジル焼き・もやし・サラダ	肉うどん・おにぎり・ポテトサラダ・大根のそぼろあんかけ	中華丼・味噌汁・芋、ユリ根煮・佃煮・煮豆・玉子豆腐もみじおろしあえ	味噌ラーメン・おにぎり・コロケ	ハヤシライス・味噌汁・ジャーマンポテト・ひじきの煮物
夕	カレーライス・卵スープ・ポテトサラダ・南瓜の甘煮・漬物・芋の鶏そぼろ和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大根、人参、厚揚げの煮物・小松菜とツナの和え物	ご飯・味噌汁・えび、ピーマンの天ぷら・豆腐あんかけ・ゆで卵、人参、ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・小松菜、油揚げの煮浸し・もやしとちくわの梅和え	ご飯・味噌汁・コロケ・胡瓜とハムのサラダ・大根と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ハンバーグ・煮豆・胡瓜、カニカマ	