

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  |
|---|---|--|--|---------------------------------------|---|---|--|
|   | 30  | 31   |  |                                       |   |   | 1  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ウィンナーと玉葱のオイスター炒め・牛肉コロッケ・目玉焼き・ポテトサラダ・黄桃 | ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・玉子焼き・漬物・ピーマン炒め・ほうれん草の胡麻和え |  |                                       |   |   | サンドウィッチ・生クリーム・みかん・目玉焼き・シュウマイ・ウィンナー野菜炒め・牛乳  |
| 昼 | ご飯・野菜ラーメン・漬物・フルーツポンチ                          | ご飯・玉葱スープ・煮込みハンバーグ・里芋の煮物・ポテトサラダ・煮りんご        |  |                                       |   |   | ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・野菜サラダ・ピーマンと茄子の醤油炒め・鶏肉の照り焼き・みかん |
| 夕 | カレースープ・キャベツのサラダ・フルーツポンチ                       | 海鮮丼・年越しそば・茶碗蒸し・うま煮・イチゴのモンブラン               |  |                                       |   |   | ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・白菜のお浸し・胡麻豆腐                  |
|   | 2   | 3  | 4  | 5                                     | 6   | 7   | 8  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・玉子焼き・胡瓜のサラダ・茄子と天カマ炒め・さんまの甘露煮   | ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭ほうれん草とハムの炒め物・ひじきと天カマ煮物・ポテトサラダ | ご飯・スープ・もやしの甘辛醤油炒め・スクランブルエッグ・胡瓜とトマトのレモン和え・鯖のほぐし焼き・煮豆        | ご飯・味噌汁・ポテトサラダ野菜と天カマの煮物・目玉焼き・みかん・昆布巻き  | ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・玉子焼き・鮭・マカロニのケチャップ炒め・胡瓜の酢の物 | サンドウィッチ・筑前煮・ウィンナー・ピーマン炒め・ポテトサラダ・牛乳            | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・ネギとベーコンの炒め物・黄桃・煮豆  |
| 昼 | オムライス・ニラ玉スープ・三つ葉のお浸し・大根と鶏肉の煮物                 | ご飯・うどん・大学芋・大根の味噌漬け                         | おにぎり・豚汁・バナナフルーツ・もやしと胡瓜のサラダ                                 | ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト風・焼きそば・黄桃・白桃           | ケチャップご飯・グラタン・コンソメスープ・ホウレン草のお浸し・みかん・桃        | チラシ寿司・そうめん・大学芋・黄桃                             | ラーメン・炒飯・餃子・バナナ・伊予柑                         |
| 夕 | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・大根とツナの煮物              | 中華丼・味噌汁・ポテトサラダ・キウイ                         | 豚丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツポンチ・たくあん                            | カレースープ・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆          | ご飯・味噌汁・さんま・南瓜の煮物・桃                          | ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・ニラ玉・ラーメンサラダ                 | ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・ポテトフライ・コーンバター・煮豆           |
|   | 9   | 10   | 11   | 12                                    | 13  | 14  | 15   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・鮭ほぐし・ささみの甘辛炒め・スクランブルエッグ・サラダうどん・りんご煮    | ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・里芋と大根の煮物・胡瓜と鶏肉のサラダ・玉子焼き     | ご飯・味噌汁・ソーセージ入りスクランブルエッグ・ポテトサラダ・茄子と挽肉の炒め物・カニカマ・メバルの粕漬け・玉子焼き | ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚ニラの卵とじ・ポテトサラダ            | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・もやしの和え物・鯖の塩焼き・もやしの炒め物・煮豆       | ご飯・味噌汁・天カマと大根の煮物・ミートボール・目玉焼き・白桃               | ご飯・味噌汁・鮭・玉子焼き・大根・鶏肉の煮物・紫蘇の実昆布・さつま芋の甘煮      |
| 昼 | 稲荷寿司・味噌汁・焼きそば・ほうれん草ともやしの和え物                   | 中華飯・玉子スープ・白玉団子胡麻あん                         | 海鮮バラチラン・温そば・おでん・漬物   | 塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・みかん・バナナ | ミートスパゲッティ・玉子スープ・南瓜の煮物・みかん・バナナ               | ピラフ・味噌汁・玉葱サラダ・芋団子・トビッコのせ玉子焼き                  | 天丼・味噌汁・麻婆白菜・ニラの卵とじ                         |
| 夕 | ご飯・シチュー・南瓜の煮物・白菜の白和え・りんご                      | ご飯・味噌汁・肉じゃが・チーズトマトのペンネ・ほうれん草のなめ茸和え         | カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・コーンバター・フルーツポンチ                        | ご飯・スープ・ピーマンの肉詰め・白菜のあんかけ炒め山芋和え         | ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し・人参きんぴら                   | ご飯・味噌汁・煮込み豆腐ハンバーグ・大根サラダ・煮豆                    | 鯖飯・冷麦・大根と挽肉の煮物・漬物                          |
|   | 16  | 17   | 18   | 19                                    | 20  | 21  | 22   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・肉団子・長いもの梅肉和え                      | ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・エビシュウマイ・里芋の煮物スクランブルエッグ・みかん   | ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・玉子焼き・しめじとベーコン炒め・ハッシュドポテト                    | ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ玉葱とソーセージの炒め物ポテトサラダ・みかん   | ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・トマト・マカロニサラダエビシュウマイ           | ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物なめ茸和え                            | ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハムポテト・鮭・天カマの煮物・プリン             |
| 昼 | ご飯・ピーマン、人参の肉詰め・茹の煮物・エビチリ                      | ご飯・肉じゃが・味噌汁・中華サラダ・みたらし団子                   | そば・おにぎり・鶏肉、天カマ、人参、いんげんの煮物八宝菜・みかん                           | ご飯・ラムしゃぶ・インゲンの胡麻和え・味噌汁                | ご飯・スープ・グラタン・大根と天カマ、魚河岸の煮物・中華くらげサラダ          | ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・人参と大根のきんぴら・芋もち              | 天津飯・煮豆・ささみサラダ・フルーツポンチ                      |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・さつま芋の煮物・柿             | ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜のお浸し・玉子豆腐                    | カレーライス・味噌汁・フルーツポンチ・人参きんぴら                                  | ハムカツ丼・味噌汁・茹と天カマの煮物・バナナ、伊予柑            | ご飯・味噌キムチ・シーチキンサラダ・大根の粕漬け・黄桃                 | オムライス・味噌汁・白菜の豚肉の炒め物・煮豆                        | さんま丼・団子汁・南瓜小豆和え・フルーツ盛り合わせ                  |
|   | 23  | 24   | 25   | 26                                    | 27  | 28  | 29   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・里芋と大根の煮物・目玉焼き・茄子炒め・もやしのサラダ             | ご飯・味噌汁・メバル焼き魚ニラの卵とじ・オニオンサラダ                | ご飯・味噌汁・茄子の煮物ソーセージ入りスクランブルエッグ・焼き魚・カニクリームコロッケ                | ご飯・味噌汁・茄子のオイスター炒め・煮豆・ポテトサラダ・大学芋       | ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・粗挽きステーキ・人参きんぴら・クリームコロッケ・みかん   | ご飯・味噌汁・玉子焼き・カニカマ・エビシュウマイ・南瓜の煮物・鮭・ウィンナーケチャップ炒め | 炊き込みご飯・ひじきの煮物・中華スープ・マカロニサラダ・回鍋肉            |
| 昼 | 生チラシ・ソーメン汁・白玉団子                               | チラシ寿司・唐揚げ・おすまし・きのこスープ                      | カレーライス・ベーコンサラダ・舞茸スープ・りんご                                   | おむそば・豚汁・胡瓜カニカマ和え・茄子、ピーマン炒め            | スープカレー・サラダ                                  | チラシ寿司・うどん汁・ポパイサラダ・南瓜団子                        | ご飯・味噌汁・生姜焼き・ピザポテト・煮物                       |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・ほうれん草の胡麻和え・白桃                 | ご飯・味噌汁・グラタン・チキンレッグ・ほうれん草のお浸し               | 三食丼・スープ・白菜とうずらのあんかけ・バナナ、みかん                                | ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し・南瓜の煮物              | 親子丼・味噌汁・生酢・ほうれん草のツナの和え物                     | ご飯・ポトフ・天カマ炒め・カスベの煮付け・ささみとトマトのレモンサラダ・煮りんご      | ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ほうれん草とベーコンの炒め物・チキンチャップ      |