

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・シューマイ・鯖焼き魚・ポテトサラダ・キャベツ、天カマ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・肉団子・ポパイサラダ・牛肉コロッケ					ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・豚肉、茄子、ピーマンの味噌炒め・ポテトサラダ・玉子焼き
昼	カレーうどん・お稲荷さん・エビシューマイ・ほうれん草と胡麻和え・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ハム炒め・大学芋・フルーツ					ご飯・味噌汁・芋の味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・もやしのなめ茸和え・柿
夕	豚丼・切昆布とあげ炒め・もやしの玉子あんかけ	ご飯・刺身・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・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・みかん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草のなめ茸和え・天カマ味噌煮・ハムポテト・ニラと豚肉の炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・メバル粕漬け焼き魚・さつまいものサラダ・キャベツと天カマの炒め物・エビシューマイ・タイ味噌・玉子とピーマンの中華炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・シューマイ・キャベツ、天カマ炒め・ニラ卵とじ・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・牛乳・タラのムニエル・肉豆腐・ほうれん草の胡麻和え・胡瓜の奈良漬	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・蕎麦の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・おふくろ煮・ウィンナー、ピーマン炒め・ポテトサラダ・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・大根とピーマン炒め・スクランブルエッグ・胡瓜とハムの和え物
昼	生チラシ寿司・味噌汁・玉子と大根の煮物・茄子と芋の炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・粗挽きハムとさつまいもの炒め物・ささみカツ	カレーライス・かきたま汁・フルーツポンチ・胡瓜・カニカマレモン和え	エビフライ・スパゲティ・大根の煮物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・キャベツ、カニカマ和え・大根、天カマ味噌おでん	ご飯・玉子スープ・青椒肉絲・ベーコンとホウレン草のチーズ焼き・春雨ツナ和え	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・マカロニサラダ・里芋の煮物
夕	梅ご飯・スープ・グラタン・芋もち	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・トマト・もやし玉子お好み焼き・茄子、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・味噌焼き・白菜としめじ卵とじ・ラーメンサラダ	ご飯・タラ鍋・ほうれん草の胡麻和え・大根の味噌漬	お好み焼き・おむすび・茶碗蒸し・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・天カマ、玉葱炒め・煮豆	バラチラシ・味噌汁・入り豆腐・もやしの和え物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・サンドウィッチ・味噌汁・牛乳・カニクリームコロッケ・さつまいもと天カマの煮物・ほうれん草と玉子の炒め物・ミートボール・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・大根、人参、里芋の煮物・栗かぼちゃコロッケ・チーズ入り玉子焼き・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物・鯖塩焼き・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・さつまいも・ツナとピーマンの和え物・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほっけ焼き魚・ピーマン、ソーセージ炒め・さつまいものサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・ニラの卵とじ・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・柿・ニラの卵とじ・ベーコン炒め・ポテトサラダ・ソーセージ炒め
昼	鮭炒飯・すまし汁・ハンバーグ・フルーツ・ほうれん草のえのき和え	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き・サラダ・さつまいもの甘煮	チラシ寿司・すまし汁・エビフライ・じゃが芋と天カマ炒め・フルーツ	稲荷寿司・味噌汁・ハムフライ・玉子と大根の煮物・ニラ焼き	かき揚げうどん・チキンライス・南瓜団子・フルーツ	ご飯・野菜スープ・肉団子のスープ煮・豆腐の卵とじ・カニカマと胡瓜のサラダ	ご飯・シチュー・ハンバーグ・大根の煮物・フルーツ
夕	親子丼・味噌汁・胡瓜、ワカメの酢の物・桃、みかん・三食豆	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・蕎麦と天カマ炒め・餃子	ご飯・味噌汁・豚バラと白菜の蒸煮・タラのおろし煮・玉葱の卵とじ	ちらし寿司・味噌汁・天カマの味噌炒め・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・おでん・白桃・白菜のなめ茸和え	かき揚げ丼・うどん・生酢・茄子味噌炒め・カニカマ、胡瓜、くらげ和え	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・白菜、豆腐の梅肉和え・胡瓜、ワカメ酢の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・大根、天カマ、ナルトの煮物・ベーコン入りスクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマとキャベツ炒め・おふくろ煮・牛肉コロッケ・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・茄子、ピーマン炒め・野菜サラダの玉子とえ・エビシューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・タラの味噌焼き・ハッシュドポテト・鶏肉の龍田焼・ピーマンとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・カニクリームコロッケ・子とえ・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼き・スクランブルエッグ・茄子、ピーマンの味噌炒め・じゃが芋サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・天カマ、キャベツ炒め・すじこ・ほっけ焼き魚
昼	稲荷寿司・かき揚げそば・青椒肉絲・胡瓜とツナの和え物	ご飯・味噌汁・エビフライ・ニラ焼き・フルーツ・長いもの梅和え	ご飯・味噌汁・豚肉・白菜の蒸煮・ニラ挽肉のオイスター炒め・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ちらし寿司・ソーメン汁・タラのフライ・ニラ焼き・フルーツ	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・ほうれん草の胡麻和え・南瓜のあんかけ・フルーツ	天丼・すまし汁・大根と玉子の煮物・野菜サラダ	カレー・野菜ラーメン・お稲荷さん・シューマイ・ホワイトアスパラ・バナナとみかんのゼリー和え
夕	天丼・シューマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツサラダ・みかん	海老丼・里芋のあげあんかけ・味噌汁	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・おでん・マカロニサラダ	ちらし寿司・味噌汁・天カマの炒め物・サラダ	カレーライス・煮玉子・フルーツ	親子丼・味噌汁・大根の酢漬け・冬至南瓜・フルーツ盛り合わせ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・タラのソテー・玉子焼き・コーンクリームコロッケ・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・さつまいもの甘煮・お好み焼き・鶏肉の香草焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サーモン焼き魚・シューマイ・筑前煮・目玉焼き・ポテトサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・大根、人参、天カマ煮・牛乳・茄子、ピーマン味噌炒め・胡瓜とわかめの酢の物・キャベツとさんま蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭・茄子の味噌炒め・胡瓜とおくらサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・蕎麦の煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・さんまの蒲焼き・シューマイ・煮リンゴ・カニカマとほうれん草のトビッコ和え・天カマと芋の味噌煮
昼	炒飯・味噌汁・シチュー・唐揚げ・フルーツ	ちらし寿司・すまし汁・豚肉の舞茸炒め・フルーツ	カレーライス・煮豆	ご飯・玉子スープ・茄子の野菜あんかけ・里芋の煮物・マカロニサラダ	スープカレー・ポテトサラダ	ご飯・すまし汁・うどん焼き・大学芋・青椒肉絲・フルーツ	炒飯・味噌汁・肉団子・南瓜煮・煮豆・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・シューマイ・麻婆茄子・もやしのサラダ	お刺身・鶏レッグ照り焼き・ご飯・ポパイサラダ・味噌汁	ご飯・すまし汁・唐揚げ・ニラ焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・シューマイ・ニラときのこの中華炒め・豚肉とキャベツの酒蒸し	ご飯・ちゃんこ鍋・生酢・フルーツポンチ	ご飯・シチュー・天カマとキャベツの炒め煮・ハムサラダ	天丼・すいとん汁・生酢