

グループホームアウル 1月 献立表
アウル

	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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・煮しめ・なま酢・いくら・栗きんとん・昆布巻・だし巻き玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆昆布・煮しめ・わかさぎ佃煮・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・伊達巻・にしん切り込み・小松菜なめたけ和え・フキ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも甘露煮・たらこ・大根煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・とろろサーモン和え・ほうれん草とびっこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・芋煮物・しめじ卵とじ・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・茶碗蒸・野菜サラダ・ごま昆布・牛乳
昼	紅白白玉雑煮・黒豆・わかさぎ佃煮・おたふくきんとん・エビ・数の子・犬かまぼこ・伊達巻・あんぼ柿	ご飯・すまし汁・うなぎ・栗きんとん・サーモンマリネ・かぼちゃ煮つけ・漬物・梅	海鮮丼・ソーメン汁・漬物・梅	ご飯・味噌汁・コロッケ・とびっこサラダ・生ハムマリネ	ご飯・けんちん汁・かぼちゃ煮・もやしときゅうり梅和え・梅	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・春雨サラダ・白菜お浸し・みかん	ご飯・味噌汁・茶碗蒸・野菜サラダ・ごま昆布・牛乳
夕	赤飯・カニの爪お吸い物・天ぷら(エビ・ナス・かぼちゃ)・いずし・数の子・煮しめ	ご飯・味噌汁・いずし・伊達巻き・昆布巻き・豚キムチ・黒豆	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・カニ酢味噌和え・鶏ごぼうと豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁・天カマ煮物・焼目抜き・ほうれん草お浸し	ご飯・ソーメン汁・焼ホッケ・煮びたし・漬物	ご飯・味噌汁・焼つばだい・エビと豆腐卵とじ・小松菜ボン酢和え	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・フキ金平・バナナヨーグルト・さつま芋サラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・サンマ蒲焼・ほうれん草ツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・はちみつポテト・白菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・大根と鶏肉煮物・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・昆布佃煮・もやし卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマ煮物・切干大根煮物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・はちみつポテト・ほうれん草ソテー・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ煮つけ・マカロニサラダ・高野豆腐と人参炒め煮・牛乳
昼	ミニおにぎり・うどん・大根と鶏肉みぞれ煮・ぶどう	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮物・焼ホッケ・ナスそぼろ煮・野沢菜のせ・みかん	いなり寿司・味噌汁・八宝菜・きのこソテー・焼鮭	ご飯・味噌汁・竹の子金平・いずし・野菜サラダ・すりおろしりんご	炊き込みご飯・味噌汁・焼サンマ・マーボー茄子・パンバンジーサラダ	煮込みうどん・野菜サラダ・竹の子と天カマ煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・マーボー肉じゃが・ナスとピーマン揚げ浸し・すりおろしりんご
夕	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ炒め・チンジャオロース・漬物	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・えのきとオホーツクサラダ・すき焼き	ご飯・豚汁・焼サバ・もやしお浸し・酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・湯豆腐・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・豆腐と野菜中華炒め・フキ煮物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・もやし梅和え・酢鶏・焼ハラス	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・切干大根煮物・ブロッコリーとミックスベジタブルのカレー炒め
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮付・白菜酒蒸し・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼きあんかけ・筋子・ポトフ・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ煮つけ・もやしベーコン卵とじ・野沢菜昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・キャベツと天カマ炒め煮・しそ実・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・納豆・おでん・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・しそ巻き・フキ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ煮つけ・いんげんゴマ和え・たらこ・牛乳
昼	おにぎり・スープ・あんかけ焼そば・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼宗八カレー・ヤコンサラダ・大根煮物・漬物	カレーライス・スープ・コールスローサラダ・フルーチェ	鶏五目ご飯・たら汁・餃子・お好み焼き・ポテトサラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・長芋千切り・一口昆布・バナナヨーグルト	ご飯・スープ・鶏唐揚げ・ウインナー・とほうれん草ソテー・セロリサラダ・みかん	うどん・エビかき揚げ・かぼちゃ煮付・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・カツフライ・マッシュポテト・白菜梅和え・梅	ご飯・味噌汁・人参いんげん豚ロール・白菜お浸し・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・マグロ)・酢の物・かぼちゃ肉じゃが風・にしん切り込み	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ほうれん草お浸し・じゃが芋にころがし	ご飯・味噌汁・焼塩サンマ・ひじき煮物・煮びたし	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・チンジャオロース・長芋三杯酢	ご飯・味噌汁・ぶり照り焼き・マカロニケチャップ炒め・三色豆
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・キャベツ卵とじ・ごぼう炒め煮・牛乳	わかめご飯・味噌汁・黒豆・卵焼き・フキとさつま揚げ煮物・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・大根煮物・もやしベーコン卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・フキ煮物・鮭フレーク・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・冷奴・ベーコンとこのご炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・わかさぎ佃煮・フキと天カマ煮物・牛乳	麦ご飯・味噌汁・目玉焼き・金平ごぼう・野菜サラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・エビチリ・ナポリタン・ごぼうサラダ・かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・おろしカツ・ツナサラダ・フルーツヨーグルト	いなり寿司・味噌汁・豚肉巻き・チーズちくわ・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(ポテト・ブロッコリー・トマト添え)・ラ・フランス	ご飯・コーンスープ・ポテトサラダ・ほうれん草ゴマ和え・鶏肉炒め物	カレーライス・味噌汁・もやしナムル・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・焼ホッケ・ほうれん草のタラバガニ和え・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・焼サバ・筑前煮・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・ホタテ)・大根煮物・白菜梅和え	ご飯・味噌汁・漬け(エビ・マグロ)・ひじき煮物・小松菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉じゃが・もずく酢	五目ご飯・味噌汁・里芋煮・野菜炒め・チーズ春巻き	ご飯・たち味噌汁・マーボー茄子・焼ホッケ・ささぎピーナツ和え・タラバガニ入り春雨サラダ	とろろご飯・味噌汁・玉子豆腐・お好み焼き・肉じゃが
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・鮭の昆布巻き・かぼちゃそぼろ煮・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・スクランブルエッグ・きのこソテー・切干大根・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしベーコン炒め・大根しらたきおでん風・くるみ入りじゃこ・ゴマ昆布・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・鮭甘塩焼・ナスと豚肉マーボー風・水菜ボン酢和え・みかん	ご飯・ポトフ・エビチリ・もずく酢・玉子豆腐	チャーハン・味噌汁・つくねハンバーグ・ポテトサラダのハム巻き・冷奴・みかん				
夕	三色丼・味噌汁・マツモ酢の物・大根と人参がんも煮物・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・しゅうまい野菜あんかけ・ひじき煮物・宗八煮付け	麦ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・ホタテ酢味噌和え・ほうれん草お浸し				