

グループホームアウル 1月 献立表
アウル

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
				1	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・伊達巻・いくら・かまぼこ・煮物・いちご・牛乳	ゆかりご飯・かに玉汁・ローストビーフほうれん草巻き・なますいぐらのせ・バナナ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・野菜と豚肉炒め・胡瓜と水菜とトマトの梅風味サラダ	ご飯・味噌汁・ふき金平煮・かに玉あんかけ・梅干・牛乳
昼				赤飯・そうめん汁・なます・黒豆・数の子・佃煮・伊達巻・きんとん・ポイル・えび・昆布巻・かまぼこ・みかん	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・さつま芋サラダ・伊達巻・かに風味マリネ	五目散らし・はんぺんすまし汁・鯖塩焼き・じゃが芋煮物・ローストビーフ	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(トマト、温キャベツ)・揚げだし豆腐・漬物
夕				ご飯・味噌汁・一塩キンキ焼魚・煮物・いずし・きんとん	ご飯・そうめん汁・焼魚(おろし)・炒め物・なます・みかん	ご飯・味噌汁・なすはさみフライ・醤油あんかけ・白菜ときのこの煮浸し	ご飯・味噌汁・目抜き焼魚・マカロニケチャップ炒め・大根サラダ・ポテトフライ・みかん
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・納豆・ひじき煮物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋・人参と鶏肉煮物・卵焼き・ミニトマト・もやしとシメジ炒め・牛乳	七草粥・とろろ昆布汁・大根・人参・はんぺん煮・ほうれん草梅肉あえ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・青梗菜と豆腐の煮物・はさみ漬・いちご	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・酢の物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ふるふき大根・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜煮浸し・ほうれん草胡麻和え・たらこ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・縞ホッケ焼魚・レタスサラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・八宝菜・胡瓜のもずく酢	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜ごまドレッシングあえ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼魚・粉ふき芋・カレーコロッケ・イチゴ	ご飯・味噌汁・ちくわ天ぶら・南瓜煮・ナスとピーマン味噌煮・漬物・みかん	カレーライス・スープ・野菜炒め・フルーツポンチ	ご飯・クリームシチュー・サラダ・スパゲティー・漬物
夕	ご飯・里芋と大根味噌汁・鶏のすき焼風・ふき金平・バナナヨーグルトいちごソース	栗ご飯・味噌汁・ほっけ醤油漬焼・ほうれん草胡麻和え・高野豆腐含め煮かにかんかけ	ご飯・味噌汁・ほっけ煮魚・切干大根・卵豆腐あんかけ	ご飯・三平汁・ミートボール(ケチャップ味)・野菜中華炒め・漬物	ご飯・そば・大根・人参・椎茸の煮物・マーボー春雨・漬物	ご飯・味噌汁・かき揚げ・酢の物・卵とし・漬物	ご飯・味噌汁・豆腐入り豚ロース巻きすき焼風・刺身・いちご
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・とろろ芋・さなま蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・里芋の煮物・牛乳	わかめご飯・味噌汁・ほうれん草梅肉あえ・ミックスベジタブル・卵焼き・トマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・マーボー春雨・シーチキンサラダ・牛乳	ジャムサンド・コーンスープ・もやしとピーマン炒め・ゆで卵・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜梅サラダ・大根と椎茸きんちゃく煮・ピーマンともやし炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・なす味噌炒め・とろろいも・煮豆・バナナヨーグルト
昼	三色丼・鶏団子汁・ピーマンサラダ・はさみ漬	チャーハン・小松菜とわかめのスープ・大根煮物・ふかし芋・白菜お浸し・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・野菜炒め・ドレッシングサラダ	赤飯・すりみ団子汁・刺身(えび、鯛、サーモン)・煮しめ・胡瓜とチーズ生ハム巻	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・トマト・かぼちゃ煮物・ほうれん草とえのきの和え物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・なす揚げ浸し・生野菜サラダ・みかん	カレーライス・スープ・スパゲティー・みかん
夕	ご飯・味噌汁・ほっけおろし煮・かニ、ラティッシュ、胡瓜の酢物・焼なすあんかけ	ご飯・味噌汁・チーズとなすの肉巻きロールフライ・トマト・ニラと舞茸卵とし・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(グリーンアスパラ添え)・スモークサーモンのマリネ・漬物	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・生たらこあえ・湯豆腐あんかけ	三色丼・味噌汁・鯖焼魚・ささみ、春雨、胡瓜の和え物・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・さつま芋サラダ・ふき金平	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・天ぶら(ちくわ、舞茸)・しそ味噌まき
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・煮物・佃煮・アスパラサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・卵焼き・ミニトマト・南瓜そぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・青梗菜・ベーコン、ニラ、人参の卵とし・金平ごぼう・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・目玉焼き・ふき煮物・水菜マヨネーズあえ・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋と大豆トマト煮・ツナレタスサラダ・バナナブルーベリー・いちご・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・卵豆腐・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツとソーセージ炒め・さつま芋サラダ・ほうれん草なめたけあえ・牛乳
昼	いなり寿し・うどん・大根と人参煮物・いちご	ご飯・味噌汁・すき焼煮・豆腐かにかんかけ・バナナヨーグルト	チャーハン・わかめスープ・コロッケ・キャベツサラダ・胡瓜とみかんの酢物・バナナと洋ナシヨーグルトソース	ご飯・舞茸味噌汁・鶏の柳川風煮・マグロやまかけ・漬物	ご飯・味噌汁・大根煮・もやしと人参・シメジ炒め・マカロニサラダ	ご飯・豚汁・白菜と豚肉キムチ煮・なすとピーマンみそ炒め・いちご・わかさぎ佃煮	ご飯・けんちん汁・ミートスパゲティー・みつめ
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き(おろし)・じゃが芋としらたき・椎茸煮物・かニと貝割れのサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・ザーサイとピーマン炒め・カレー煮魚	ご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・かあえ・かぶとかぶ菜のとりみ煮・マカロニとアスパラサラダ	五目散らし・とろろ昆布すまし・大根とじゃが芋煮物・なすとピーマン揚げ浸し・みかん	ご飯・味噌汁・かき揚げ・白菜お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・レタスサラダ・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・レタスとアスパラとトマトサラダ・納豆きんちゃく
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブルとベーコン炒め・豚肉と水菜の煮物・ツナと豆腐とレタスと貝割れのサラダ	ご飯・味噌汁・とろろ芋・目玉焼き(トマト、ウインナー添え)・大根とちくわ煮物・豆乳	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・アスパラときのこことベーコンソテー・卵焼き・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・トマト・煮物・サラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・温野菜サラダ・じゃが芋そぼろ煮・黄桃	ご飯・味噌汁・たらこ・ニラときのこの卵とし・南瓜あんからみ・牛乳・バナナ	
昼	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草お浸し・マカロニと卵のサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・じゃが芋の煮物・生ハムと水菜のサラダ・バナナヨーグルト(ブルーベリー入り)	ご飯・味噌汁・ロールカツフライ(いちご、プロッコリー)・金平ごぼう・ほうれん草なめたけあえ	カレーライス・わかめスープ・野菜炒め・フルーツポンチ	おにぎり・味噌汁・焼そば・コロッケ(オレンジ、いちご)・大根とオホーツクとパセリのサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・ほうれん草胡麻和え・わかめとパインの酢の物	
夕	ご飯・味噌汁・はんぺんのチーズフライ・サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・刺身・酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・かに玉・漬物・いちご	ゆかりご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・筍と豚肉、白滝の炒煮(豆板醤風味)・春雨の酢物	ご飯・味噌汁・さんま塩焼き(おろし)・鶏と野菜中華炒め・焼なす浸し	ご飯・味噌汁・餃子・昆布豆とちくわ煮物・湯豆腐あんかけ	