

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
朝		炊き込みご飯・味噌汁・うま煮・昆布巻・卵焼き	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・納豆・わかさぎ佃煮・茶碗蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・具だくさん卵焼き・キャベツとナスのゴマ和え・筋子・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・シシヤモ焼・昆布巻・イモと天カマ煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・芋と人参のひき肉炒め・昆布佃煮・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・粉ふき芋・白菜、きのこ、天カマ煮・牛乳
昼		赤飯・すまし汁・栗きんとん・黒豆・伊達巻・市松羊羹・数の子・わかさぎ佃煮・すかし柿	チャーハン・すまし汁・伊達巻・栗きんとん・黒豆・数の子・ナスとピーマンの味噌炒め	カレーライス・ひじきの煮物・わかめスープ・玉ねぎとキュウリの和え物	トリ肉のおじや・豚汁・ナス味噌・ゴボウつきこん煮	ずんだご飯・コンソメスープ・スパゲティ・キャベツと肉の炒め物・温野菜のサラダ・大根のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・おでん・焼鮭・ほうれん草・ゴマ和え・漬物・杏仁豆腐
夕		ご飯・味噌汁・銀ダラしょう油漬・紅白なます・うま煮	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・温野菜・ミニトマト・大根と玉子の煮付け・栗きんとん・筋子	ワカメえんどう豆ご飯・味噌汁・黒豆・鮭のムニエル・とり肉のみぞれ煮・キュウリとカニのサラダ	ご飯・うどん・豆腐白菜(野菜)のあんかけ・焼鮭・えんどう豆・ワカメ酢	ご飯・味噌汁・さんま焼・チンゲン菜、天カマ、シメジの中華風煮・ほうれん草トビッコ和え	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・水菜サラダ・ゴボウとしらたきの炒め物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ニラ玉・大根天カマ煮・鮭の竜田揚げ・ナスのタイカレー風・いんげんゴマ和え	ご飯・味噌汁・紅鮭・大根おろし・里芋挽肉あんかけ・しゅうまい・牛乳	わかめご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・じゃこ、ふき、天カマ煮	山菜ご飯・味噌汁・じゃが芋天カマ煮・ソーセージ入り卵焼き・しゅうまい・ナス漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮・小松菜と油揚げの炒め煮・焼鮭・椎茸・昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・梅干・うま煮・きんぴらごぼろ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・ほうれん草のなめ茸和え・昆布巻き・里芋・ゴマ和え・牛乳
昼	七草粥・大和芋団子汁・大豆昆布煮・焼鮭・ナスシソ巻き・蓮根いんげん揚げカマ煮	ご飯・素麺(うどん)汁・おから・ナス漬物・うな玉・生姜酢漬	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・大根レタスのツナサラダ・大根味噌漬	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・竹輪納豆挟み揚げ・切干大根炒め煮・ひじき	ナスカレーライス・ほうれん草スープ・卵焼き・トマト・湯豆腐・炒め物(野菜、きのこ)	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・八宝菜・卵焼き・キャベツと天ぷらの煮つけ	ご飯・味噌汁・おでん・マーボーナス・すじこ・ホテトサラダ
夕	ご飯・味噌汁・キャベツ系コンのタラコ和え・豚角煮・肉じゃが	ご飯・水餃子・揚げ浸し(ナス、ピーマン、しめじ、大葉)・ラーメンサラダ・ほうれん草と納豆の和え物	ご飯・味噌汁・焼そば・マーボー春雨・宗八焼・漬物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ナスと豚肉の炒め煮・生姜の酢漬	ご飯・味噌汁・ローストビーフの温野菜包み・ホッケ焼・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカンと野菜炒め・豆腐ひじきの袋煮・焼魚	ご飯・味噌汁・昆布と天ぷらの煮つけ・おろし餃子・うなぎとチンゲン菜の卵とじ・ラーメンサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・素麺汁・肉じゃが・昆布巻き・ウインナー・カレーコロッケ・牛乳	わかめご飯・味噌汁・肉じゃが・小町巻き・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・つみれ汁・さつま芋天カマ煮・ほうれん草のトビッコ和え・ハッシュドポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮・菜花と油揚げの炒め煮・ワカサギの佃煮・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・たら粕焼・ひじき煮・白菜と春菊のあんかけ・牛乳	トリ雑炊・味噌汁・大根天カマほうれん草のあっさり煮・なめこみぞれ和え・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ハム付き目玉焼き・ニラ玉・もやし炒め・鯨ベーコン・梨・牛乳
昼	炊き込みご飯・味噌汁・豚角煮・大根・カボチャサラダ	ひじき入りいなり・お刺身(サーモン、ホタテ、マグロ、エビ他)・芋団子汁・ふき筍の煮物・パイン・洋ナシ	梅入りおにぎり・グリーン汁・かぼちゃ煮・ズワイ蟹とコーンの和え物・ナスの漬物	三色ご飯・味噌汁・チーズ入り野菜サラダ・マーボー豆腐・みかん	ご飯・うどん・マグロづけ・大根サラダ・いろいろ芋煮	ご飯・シチュー・煮込みハンバーグ・ホワイトアスパラサラダ・柿	寿司・すまし汁・ざるソバ・天ぷら・茶碗蒸し
夕	ご飯・味噌汁・宗八焼・焼そば・煮豆	ご飯・味噌汁・水菜とじめじのゴマ和え・厚焼卵・人参えのきの肉巻き	ご飯・ベーコンと野菜の汁物・スモークサーモンのトマトソース・山芋とトリ肉の煮物・カブ煮	カレーライス・春菊のゴマ和え・ふきとひじきの炒め物・冷奴	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・焼鮭・ナムル・煮豆・漬物	ご飯・あま鯛焼・エビ玉あんかけ・カボチャひき肉煮・なめこ汁・マカロニケチャップ和え・漬物	ご飯・卵スープ・マーボー豆腐・エビ・玉ねぎ炒め・天カマ人参のケチャップ炒め煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・蓮根のキンピラ・三色豆・白じゃこ	ご飯・味噌汁・卵焼き(ウインナー入り)・つきこんの和え・カボチャ天カマ煮・なます・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・大根のそぼろ煮・佃煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツ・天カマ・小松菜の炒め煮・煮豆・茄子の漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・目玉焼き・ウインナー・温キャベツ・梅干・牛乳	炊き込みご飯・味噌汁・卵豆腐・白菜とほうれん草のおひたし・カボチャ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴら・きのこの卵とじ・たらこ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・牛肉と玉ねぎ炒め煮・厚焼卵・きんぴら・漬物	五目いなり・素麺汁・天ぷら(エビかき揚げ、茄子、ピーマン他)・煮物	炊き込みご飯・味噌汁・おでん・切干大根・ナス、ピーマンの炒め煮・サラダ	カレーライス・スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト和え	筍ご飯・うどん汁・かき天カマ煮・とりひき肉里芋煮・つぼ鯛焼・じゃこピーナッツ	ご飯・味噌汁・大根豆腐の煮物・エビ・玉ねぎのかき揚げ・さつま芋天ぷら・焼茄子おろし	ご飯・豚汁・オムレツ・白菜ゴマ和え・天カマキャベツ炒め
夕	ご飯・たち汁・うの花・じゃが芋煮・筍・竹輪の味噌煮・ほうれん草と油揚げのしょう油和え	ご飯・味噌汁・鱈のみぞれ煮・キャベツ天カマ炒め・冷奴・漬物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・卵焼き・いんげんピーナッツ和え・漬物	ご飯・素麺汁・さつま芋煮・キャベツ・天ぷら炒め・ホッケ焼(大根おろし)・煮しめ	ご飯・味噌汁・タラコスパゲティ・チンジャオロースー・煮豆	ご飯(ふりかけ)・味噌汁・煮しめ・さつま芋・じゃこ・ほうれん草と納豆の和え物	ご飯(ふりかけ)・味噌汁・里芋・ゴマ和え・宗八焼・きんぴら・蓮根のポン酢和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・納豆・じゃが芋・天カマ煮・卵焼き・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき、大豆、天カマ炒り煮・こ和え・野菜炒め・カブ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・梅干・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・天ぷらとエリンギ正油炒め・具だくさん卵焼き・焼鮭・バナナ・牛乳			
昼	ご飯・味噌汁・シチュー・サラダ・フルーツ・漬物	ご飯・味噌汁・ササミピカタ・煮物・カニとアサツキの酢ミソ和え・焼茄子・イチゴ	カレーライス・味噌汁・フルーツポンチ・水菜卵とじ	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・ナスと天カマ炒め・サラダ・里芋あんかけ			
夕	うな玉丼・味噌汁・鶏肉と大豆の照焼き・大根と白菜の冷ゴマしゃぶ・ナムル	カニご飯・味噌汁・小松菜天カマの卵とじ・肉豆腐・昆布佃煮	ご飯・しそ入り芋もち汁・野菜のオムレツミートソースかけ・ボリボリ、キュウリの和え・大根おろし添え・タラ大葉焼き	ご飯・味噌汁・舞茸おろし和え・豚肉とえのきの炒め煮・野菜の卵とじ			