

グループホームアウル 1 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
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・わかさぎ・みやこ・きゅうりの漬物・イクラおろし和え・もものジュレデザート	ご飯・味噌汁・おぼろ栗・紅茶鴨ジャンボ博多巻・昆布巻・紅鮭寿司・絵馬カマ
昼						赤飯・そうめん汁・銀ダラ・数の子・三宝黒豆・きんとん・京なます	ちらし寿司・お吸い物・鮭西京焼・きんぷらごぼう・黒豆・栗きんとん・大根の酢の物・かまぼこ・フルーツポンチ
夕						ご飯・味噌汁・エビとなすとピーマンと舞茸とオホーツクの天婦羅・うま煮・きゅうりとわかめときかんの酢の物	ご飯・味噌汁・すき焼き・サーモンマリネ・わかさぎ・かまぼこ・黒豆・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナーケチャップ炒め・さんまの蒲焼・昆布佃煮	わかめご飯・牛乳・味噌汁・おぼろ栗・おふくろ煮・味付銀ダラ焼・鴨博多巻	ご飯・味噌汁・牛乳・小揚げの含め煮・昆布巻・ハムエッグ・おろしなめ茸・ピーマンとねぎの味噌炒め	味噌おじや・味噌汁・鶏肉と里芋の煮物・牛乳・わかめとねぎの酢の物・キャベツペーコン炒め・玉ねぎとえのきの卵とじ	七草粥・味噌汁・牛乳・焼紅鮭・コロツケ・すじこ・だし巻き卵	紫蘇ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・牛乳・ごぼうと鶏肉の炒り煮・白菜と水菜のおひたし・さつまいも煮・じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ミートボール・水菜シーチキン・さつまいも煮
昼	ご飯・味噌汁・焼魚・うま煮・フルーツポンチ・シーフード炒め・かまぼこ(みやこ)	ご飯・味噌汁・野菜炒め・かまぼこ・さつまいもの生姜煮・フルーチェ	チキンカレー・わかめスープ・キャベツの梅じそ和え・絵馬かまぼこ・みやこ・わかさぎ・みかん	ご飯・味噌汁・かまぼこ・和風煮込みハンバーグ・マッシュポテト・キャベツサラダ・みかん	ご飯・すり身汁・銀ガレイ・みりん焼・寒天ゼリー・ルーツ和え・春菊サラダ・さつま芋天ぷら	ご飯・味噌汁・ミートボールと茄子のトマトソース煮込み・煮豆・紅じゃこ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・生揚げとかぼちゃの煮物・焼魚・ごぼうサラダ
夕	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・焼ほっけ・飯寿し・きんとん	ご飯・味噌汁・さんまの塩焼(おろし添)・湯豆腐・トマトとかいわれのドレッシング和え・えのきとなすと茄子の天ぷらあんかけ風	ご飯・かけそば・焼魚・茄子味噌炒め・春菊ゴマ和え・春菊と白菜の桜エビ蒸し	ご飯・豚汁・煮豆・焼ほっけ・うま煮・キャベツと天カマの炒め物・かぼちゃ豆腐	ご飯・味噌汁・親子煮・もやしと玉ねぎとソーセージのカレー炒め・マーボ豆腐・舞茸おろし和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・ごぼうサラダ・松前漬・肉だんご野菜あんかけ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・生揚げの煮物・卵豆腐・紅じゃこの佃煮・ポテトフライ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・きんぴらごぼう・いとこ煮・いんげんマヨネーズ添え・レンコンカレー揚げ	野菜入りおかゆ・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ロブスターサラダ・漬物・大根人参天カマ煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・大根とさつま芋煮・マカロニサラダ・卵豆腐・漬物・さんま蒲焼・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと天ぷらの油炒め・豆腐とチンゲン菜の中華煮・ほうれん草の納豆和え・焼ししゃも	ご飯・味噌汁・焼鮭・ウインナーケチャップ炒め・もずく酢・納豆・おふくろ煮	ご飯・鶏団子汁・肉じゃが・大根とがんばの煮物・佃煮・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ソーセージの油炒め・ブロックリー・切干大根の煮物・豚肉の炒め煮・煮豆
昼	シーフードカレー・きのこスープ・グリーンサラダ・三色豆・わかさぎ・みかん	ご飯・味噌汁・卵豆腐・わかさぎ煮・じゃが芋とふきと天カマの煮物・野菜サラダ	ご飯・わかめと卵のスープ・中華煮・高野豆腐のひき肉はさみ煮・オニオンライスサラダ・煮豆・みかん	ご飯・玉子と春雨のスープ・いんげんのゴマ和え・ミートスパゲティ・豚かつ・マカロニサラダ・漬物・フルーツヨーグルト	カレーライス・スープ・キャベツとハムのドレッシング和え・リンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・中華くらげの和え物・みかん・シューマイ・昆布の佃煮	ご飯・水ギョーザスープ・肉団子ケチャップ煮・水菜の野菜サラダ・リンゴヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚かつ・フライドポテト入り生野菜サラダ・ほうれん草ゴマ和え・りんご	ご飯・味噌汁・焼さんま・ポテトサラダ・かき揚げ・レンコンカレー揚げ・里芋半熟卵煮	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉のコンソメ蒸し・ジャーマンポテトチーズ・もやしとツナのお好み焼・ロブスターサラダ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・マーボ茄子・シチュー・うまみ昆布	ご飯・たち汁・豚肉ときゃべつの炒め物・かぼちゃ煮・しば漬け・ふきと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・漬物・肉団子鍋・春雨ドレッシング和え・さばの味噌煮・松前漬・赤しらす干しの佃煮	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・茄子の天ぷらの煮物・ほうれん草ゴマ和え・ラーメンサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・さんまの蒲焼・ウインナー・シューマイ・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・茄子とピーマンの味噌炒め・ミートボール・キウイ	鮭わかめご飯・味噌汁・茄子味噌炒め・マカロニのケチャップ炒め・さつま芋の煮物・長ねぎと帆立の酢味噌和え・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・さんま蒲焼・梅昆布・トマト・ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁・卵焼き・かぼちゃ煮・かぶと油揚げの味噌煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・焼サーモン・かぼちゃのあんかけ煮・ソーセージとピーマン炒め・白滝たらこ和え・キウイフルーツ	味噌おじや・味噌汁・もやしとピーマンのカレー炒め・白菜のおひたし・ジャーマンポテト・ごま豆腐・牛乳
昼	ワカメご飯・玉子と春雨の味噌汁・ブロックリーと芋のペーコンチーズ焼・玉葱と長葱のひき肉炒め・おふくろ煮・フルーツ	チャーハン・味噌汁・八宝菜・オクラとトロロの和え物・ポテトサラダ・たくあん	炊き込みご飯・シチュー・豆・フルーツポンチ・水菜サラダ	ご飯・ソーメン汁・タラのフライ・茄子とソーセージのケチャップ炒め・キャベツのかぶおふし和え・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・セロリの漬物・鶏ごぼう炒め・エビチリ	赤飯ちらし寿司・水ギョーザスープ・卵豆腐・大根と鶏肉の煮物・中華くらげときゅうりの和え物・寒天フルーツヨーグルト和え	お寿司・茶碗蒸し・オードブル・お吸い物・フルーツ盛り合わせ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・切干大根・大根入カスベの煮付け・ラーメンサラダ・ちくわカレー揚げ	ご飯・味噌汁・鶏肉のピカタ・もやしとピーマンのナムル・白菜と天カマの煮物・かぶと帆立のクリーム煮	ご飯・味噌汁・豚かつ・煮豆・肉じゃが・昆布佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(トマト・キウイ添)・ほうれん草と人参のゴマ和え・白菜とえのきと鶏肉のポン酢煮	ご飯・生姜すり身汁・野菜の肉巻きフライ(レモン添)・くらげサラダ・煮豆・ごま豆腐・大根と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・焼ソバ・ミニトマト・茄子の煮浸し・コロツケ・小松菜ごま和え	ご飯・ソーメン汁・焼ほっけ・煮物・フルーツ・卵豆腐蒸し煮
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・白菜と豆腐の白湯煮・里芋とそぼろ煮・昆布入納豆・バナナ	ご飯・味噌汁・オムレツ・昆布佃煮・ウインナー・漬物・さんま蒲焼	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・人参の味噌バター煮・ハンペンチーズ・伊達巻	ご飯・味噌汁・目玉焼き・はちみつポテト・漬物・ブルーベリー・ジュース漬・バナナ・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・焼ほっけ・りんご・くるみじゃこ・ウインナー炒め・ごぼうサラダ・玉子入り揚げ含め煮	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と天カマ煮・卵焼き・フルーツ・ハム炒め・コロツケ	ご飯・なめこ汁・焼鮭・キャベツと天カマの炒め煮・ふろふき大根・イチゴとバナナ・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・キャベツとベーコンの炒め物・ほうれん草のおひたし・漬け物・ミートスパゲティ	チャーハン・パンケーキ・チュー・きやべつの梅おかつかか和え・しらすおろしポテト酢がけ・鶏肉から揚げ・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ミニトマト・ポテトサラダ・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・いんげんごとのとクワの煮物・ブルース・味噌ヨーグルトソース焼	ご飯・味噌汁・鶏肉の生の生姜焼・ごぼうと鶏ひき肉・さつま芋煮・バナナヨーグルト	ご飯・うどん汁・ジンギスカン・南瓜団子・たくあん・りんご	ご飯・つみれ汁・白菜のクリーム煮・帆立のバナナ焼・バナナフルとバナナのヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・チャーシュー焼・白菜と豚肉の蒸し煮・ポテト和え・子持ち昆布・マーボ野菜豆腐・イチゴ	ご飯・味噌汁・さばもろみ焼・きゅうりツナ炒め・ごぼうと鶏肉と白滝の煮物・かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭・ホタテと長ネギの酢味噌和え・チンジャオロース・煮豆	ご飯・味噌汁・一口カツ・なすときゅうりのドレッシング和え・煮豆・青シソの実・焼ソバ	ご飯・味噌汁・酢豚・キャベツと天カマ炒め・南瓜あんかけ煮・竹輪のポン酢和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・もやしと天カマの炒め煮・ほうれん草とピッコの和え物・ササミとキュウリの春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼銀ガレイ・茄子と野菜の煮物・マーボ豆腐・漬物・フルーツポンチ
	31						
朝	ご飯・味噌汁・ニンジン切込み・目玉焼き・さんま蒲焼・ギョーザ・さつま芋煮						
昼	炒飯・味噌汁・ハンパンのひき肉詰め・じゃが芋の千切り煮・ほうれん草のなめたけ和え・焼ホック・ミニトマト						
夕	ご飯・味噌汁・コロツケ・さつま芋天ぷら・きんぴらごぼう・揚げ納豆						