

グループホームアウル 1月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ごはん いもちの雑煮 うま煮 生酢 おせち料理	ごはん コンソメスープ 伊達巻 大根の煮物 ほうれん草の和え物
昼						寿司 天ぷら そば 茶碗蒸し お吸い物	カレーライス ひじきの煮物 春雨サラダ ようかん
夕						ごはん 味噌汁 筑前煮 風鶏肉の煮物 昆布巻き 南瓜のテリーヌ	ごはん 味噌汁 南瓜のテリーヌ 生酢 かつおの揚げ物 竹の子の土佐煮 いかの酢の物
3		4		5		6	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き マグロの刺身 肉あんかけ煮	ごはん 味噌汁 焼魚 スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 焼鮭 長芋のバター焼 ほうれん草としめじのソテー 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 ベンネアリアータ 里芋の煮つけ 春菊とふじこのマヨネーズ和え 焼魚	ごはん ほうれん草と玉子スープ 竹の子と鶏肉の中華炒め 長芋の梅和え 焼	ごはん 味噌汁 焼魚 ミートボール 卵焼き	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 麻婆春雨 ほうれん草とかまのゴマドレッシング和え
昼	ごはん 味噌汁 昆布巻き マグロの刺身 肉あんかけ煮	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 アスパラ	ひつまふし おすまし から揚げ 玉子オトフルキュウリ添え フルーツポンチ	おろしハンバーグ スープ 茄子のスハゲティ サラダ	七草粥 ごまそば キャベツとちくわの味噌マヨネーズ和え りんご	ごはん 豚汁 豚ネギ巻き いかの酢の物 マンゴー	ごはん 味噌汁 野菜炒め マカロニサラダ 秋刀魚の蒲焼
夕	ごはん 鶏団子鍋 鰯の西京焼 キャベツのマヨネーズ和え りんご	ごはん 味噌汁 焼肉キャベツ添え 春菊のいわし缶和え 杏仁豆腐の白桃和え	ごはん シュー 焼鯖 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 うま煮 ミモザサラダ みかん	かきあげ丼 味噌汁 若芽サラダ 煮豆	カレーライス 若芽スープ 煮物 トマトマチーズがけ	ごはん 餃子スープ 鶏肉と竹kのこの煮物 人参のきんぴら 豆腐の和え物
10		11		12		13	
朝	ごはん 味噌汁 焼魚 さつまいもの甘露煮 干枚漬 フルーツヨーグルト	ごはん お吸い物 焼鮭 茄子と肉団子の和風あんかけ ルーツ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 煮豆 ほつきサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆もやし煮物 キャベツとエリンギの塩コショウ炒め	ごはん 味噌汁 納豆 ハムエッグ 大根中華あんかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉と茄子のあんかけ 白菜の和え物 ルーツ	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 大根ステーキ りんご
昼	ピラフ 餃子スープ 春菊とさばの和え物 大根サラダ	昆布おにぎり おしるこ 二色サラダ ホテト プロコロリ 春巻	鮭ごはん うどん 鎌切り込み 南瓜	ごはん 玉子ベーコンスープ スハゲティソース ハンバーグ 野菜付け合せ	ごはん 味噌汁 酢豚 昆布巻 シーチキンサラダ	ごはん 味噌汁 手作り ミートコロッケ 白菜のお浸し 黒豆	カレーライス スープ さんまの和え物
夕	豚丼 味噌汁 ふきのきんぴら	親子丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し 椎茸バター焼	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の白和え 冷やしトマト水菜添え	ごはん 味噌汁 寄せ鍋 和風麻婆豆腐 煮豆	スハゲティ えのきスープ 水菜サラダ みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 おでん キャベツとちくわのサラダ さつま揚げ	ごはん 豚汁 焼魚 こあえ 漬物
17		18		19		20	
朝	ごはん みそ汁 焼鯖 麻婆茄子 大根サラダ	ごはん 味噌汁 納豆 白菜のお浸し ハム焼き	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 ミートボール ツナ和え パナ	ごはん お吸い物 大根のひき肉あんかけ 豆腐の和え物 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き トマト 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 おでん風 煮物 ほうれん草のなめたけ和え 昆布巻き	ごはん お吸い物 もやしとひき肉の中華炒め キャベツの玉子とじ 梨
昼	ごはん うどん なすとほうれん草の中華和え 昆布巻き	焼そば チャーハン 味噌汁 フリソ	ごはん 味噌汁 焼肉味の野菜炒め 切干大根とひじきの煮物 マカロニサラダ	讃岐うどん 水菜のおろし ぼん酢 フルーツヨーグルト	鶏肉生姜丼 味噌汁 サラダ	ごはん クリームシチュー 白菜としめじ、ニラの玉子とじ 餃子 おかか昆布	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き 天ぷら(南瓜、ピーマン) 漬物
夕	ごはん つみれ汁 焼魚 豆腐サラダ 卵とほうれん草のあんかけ	ごはん 味噌汁 大根のツナ煮 レンコンと人参のきんぴら キュウリの酢の物	ごはん 味噌汁 刺身(かつサーモン) チンジャオロース 春菊のマヨネーズ和え	あさりのスハゲティ 潮汁 豚肉の味噌漬けキャベツ添え	ごはん 具沢山汁 玉子豆腐 鶏団子の甘酢あんかけ	ごはん 舞茸のスープ 茄子のひき肉あんかけ じゃがいもとれんこんのきんぴら 大学イモ 浅漬	カレーライス 三平汁 南瓜 りんご煮
24		25		26		27	
朝	ごはん 味噌汁 玉子豆腐 煮豆 鯖	ごはん 味噌汁 焼ホッケ アスパラベーコン もやしのナムル りんごの甘煮	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ホウチアスパラ 昆布巻き	ごはん 味噌汁 肉じゃが ミートボール たらこ和え	ごはん 味噌汁 茄子とツナのチヌ焼 ソイの塩焼き かいわれサラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 春巻 納豆 スハゲティ	マーガリンジャムパン ほうれん草と玉子のスープ ベーコンエッグ 野菜サラダ フルーツ
昼	炊き込みごはん 味噌汁 切干大根と天かまのゴマ風煮 きゅうりと長芋の酢の物 甘りんご	茄子のミートソーススハゲティスープ 豆腐サラダ	ごはん そば ふきの煮物	カレーライス スープ サラダ	鶏そぼろ丼 味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ハイナップル	ごはん 味噌汁 ばら肉炒めふきの煮物 ホテトサラダ	ごはん うどん 白菜の漬物 マンゴーヨーグルト
夕	ごはん スープ かに玉 八宝菜 酢の物	ごはん 味噌汁 焼鮭 さつま揚げと豆腐の和え物 鯖水煮の和え物	ごはん スープ まぐろと大根の煮物 茄子味噌炒め 春雨サラダ	五目ちらし 澄まし汁 ひじきの煮物 鶏肉サラダ 鮭の西京漬け	ごはん 味噌汁 焼鯖 とんかつ ゴマ昆布 サラダ	ごはん 味噌汁 酢豚 大根とゆの煮物 さつまいもいも	
31							
朝	ごはん 味噌汁 マグロのハンバーグ 鮭とアスパラのサラダ 大根の酢の物						
昼	天井 味噌汁 卵焼き 漬物						
夕	ごはん 味噌汁 ホッケのムニエル 春菊の胡麻和え 里芋の煮物						