

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
朝							ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・宴・紅じゃこ・漬物・牛乳
昼							赤飯・そうめん汁・黒豆・銀たら柚庵漬(紅白はじかみ付)・栗きんとん・なます・数の子・十二支羊羹
夕							ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・舞茸・ピーマン・茄子・オホーツク)・うま煮・酢の物・漬物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・若鶏三色巻・紅鮭昆布巻・きんき飯・寿し・栗きんとん	ご飯・味噌汁・メヌキの西京漬・ベーコンエッグ・ふきと天ぷらの炒め煮・黒豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・かまぼこ・豆腐のおくらがけ・ハムと胡瓜の青じそドレッシング・ひじきの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブル・きのこの玉子とじ・おでん・栗きんとん・黒豆・ハム	ご飯・味噌汁・焼魚・煮豆・おから・玉子焼き・ピーマンとウインナー炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・おくら納豆・ミートボール・ふきと天ぷらの炒め煮	ご飯・味噌汁・しめじ入スクランブルエッグ・ハムと玉ねぎのマリネ・たらこポテトサラダ・さんまの蒲焼・チョコバナナ・牛乳
昼	ちらし寿司・そうめん汁・紅鮭西京漬・焼帆立辛子マヨネーズ・和風マンガムース	カレーライス・味噌汁・伊達巻・煮物・かまぼこ・バナナとみかん	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・胡瓜とシーチキンの和え物・茄子の油炒め・ブロッコリーとオホーツクサラダ	二色丼・ホイコーロー・焼つけば鯛・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・コロケ・黒豆・春雨と水菜のハムサラダ・豚肉の生姜焼き・野菜とかまぼこの袋煮	炊き込みご飯・山菜うどん・玉子豆腐・胡瓜とワカメとカニカマの酢の物・漬物・みかん	中華丼・味噌汁・きんぴらごぼう・小松菜とハムと竹輪の和え物・フルーツ杏仁
夕	炊き込みご飯・味噌汁・すき焼き・サーモンマリネ・彩海甘えび・みかん	ご飯・味噌汁・焼つけば鯛・茄子とひき肉のあんかけ煮・白菜のお浸し・宴・黒豆	ご飯・味噌汁・鮭の西京焼・大根と人参とインゲンの煮物・春菊のピーナッツ和え・みかん	ご飯・豚汁・煮豆・鮭ホイール焼・南瓜甘煮・大根の天かま煮・胡瓜のおろしなめ苺和え	ご飯・味噌汁・チキンの照り焼き・ニラの玉子とじ・エビチリ・海老と数の子の和え物・煮豆	七草粥・味噌汁・メヌキの西京焼・里芋の煮物・麻婆茄子・漬物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・南瓜のそぼろあんかけ・焼ほうけ・煮豆
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鶏と大根の煮物・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・紫蘇の実入納豆・みかんバナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・照り焼きチキン・ふきとナルトの煮物・オホーツク・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・大根と山菜と人参の味噌煮・たらこ・さつま芋・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ハンバーグ・豚肉の生姜焼き・納豆	ご飯・味噌汁・鯖塩焼・煮豆・ふき煮・だし巻き玉子・角ハム炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・赤魚粕漬焼・オクラと長芋の和え物・ミートボール・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・南瓜煮・角ハム・きのこの中華炒め・水菜とツナのサラダ・牛乳
昼	ワカメご飯・うどん汁・大根おろしのきのこずし和え・海老のみぞれ和え・漬物・白玉と南瓜のお汁粉	ご飯・煮込みうどん・焼ほうけ・エビチリ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・肉じゃが・八宝菜・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・青梗菜と生あげの煮物・オムレツ・玉子・煮豆・肉団子とピーマンの炒め物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・ミックスベジタブルとほうれん草のソテー・マッシュチーズポテト	おにぎり・豚汁・玉子焼き・から揚げ・ポテトサラダ・煮豆	混ぜご飯・ソーメン汁・ふかし芋・煮豆・南瓜のあんかけ煮・春雨サラダ
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋のひき肉炒め・栗きんとん・竹輪のカレー天ぷら・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・芋コロケ・長芋の天ぷら・焼つけば鯛・茄子とピーマンの味噌炒め煮	ご飯・そーめん汁・鯖のみりん漬・から揚げ・茄子ときのこの炒め煮・トマト	ご飯・味噌汁・煮豆・焼宗八・オムレツ・南瓜のあんかけ煮・胡瓜とクラゲとマトのサラダ	ご飯・味噌汁・酢豚・里芋八・お揚げと竹の子の煮物・ほうれん草ときのこの胡麻和え	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・玉ねぎと高野豆腐の玉子とじ・茄子の煮浸し	ご飯・味噌汁・焼ほうけ・里芋とうろち玉子と天かまの煮物・ポイルキャベツとサーモンのドレッシング和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・ふきと天かまの煮物・しらす干し納豆・焼鮭・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・ハーフチキン・昆布巻	ご飯・味噌汁・オムレツ・玉子・焼紅鮭・南瓜の煮つけ・ベーコンとエリンギとピーマンの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜とウインナーの煮物・肉じゃが・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・大草芋・ベーコンとほうれん草とピーマンのバター炒め・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐の煮物・茄子とブナビーの調味味噌炒め・胡瓜と竹輪のサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナーのスクランブルエッグ・焼魚・昆布巻き・カニカマ・ミートボール
昼	春巻きご飯・味噌汁・具だくさんの玉子焼・もずく酢・きんぴらごぼう	肉丼・味噌汁・焼魚・胡瓜と竹輪とウインナーとピーマンのチーズ焼・みかんフルーチェ	ご飯・けんちん汁・から揚げ・ベーコンと茄子としめじのカレー炒め・水菜のツナサラダ・フルーツヨーグルト	カレーライス・中華スープ・春雨サラダ・茄子とピーマンときのこの揚げびたし・みかん	稲荷寿司・味噌汁・肉巻き大根・竜田揚げ・水菜サラダ	かき揚げそば・ゴマ塩おにぎり・芋と人参のそぼろ煮・白菜の梅肉和え	にぎり寿司・オードブル(から揚げ・春巻き・エビフライ・ソーセージ・焼売・玉子焼)・ソーメン汁・杏仁豆腐
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・焼つけば鯛・ほうれん草のお浸し・漬物・トマト	ご飯・うどん汁・煮豆・さんまの煮付け・南瓜とさつま芋のあんかけ煮・胡瓜とみかん・あんぼ柿の酢の物・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツと揚げの油炒め・煮豆・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・焼ほうけ・エビチリ・きのこの煮物・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・お好み焼・焼目抜き・ナムル・ほうちきマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・焼つけば鯛・ニラの玉子とじ・天かまの茄子の炒め煮・漬物	ご飯・けんちん汁・筑前煮・酢豚・煮豆・さつま芋・南瓜の甘煮・杏仁豆腐イチゴ添
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・キャベツと天かまの炒め煮・白菜の煮浸し・オムレツ・カレーコロケ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ふろふき大根・納豆・ミックスフルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・フキとシーチキンの煮物・ハムとピーマンときのこの炒め物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・ミートボール・おふくろ煮・ウインナー	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・キャベツとさんまの炒め物・照り焼きチキン・フキと天かまの煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・ひじきの煮物・大根と厚揚げの味噌煮・洋なし・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナーとピーマンの炒め物・小魚の佃煮・銀かいらいミリン漬
昼	エビカレー・玉子スープ・ほうれん草の胡麻和え・サーモンサラダ・フルーツポンチ・煮豆	栗ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・ほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・お好み焼・南瓜の煮物・塩春雨・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ミートスパゲティ・鮭ホイール焼・切干大根・フルーツヨーグルト	オムライス・コーンスープ・ごぼうとひき肉の炒め物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮こみ・もやしのにんにく醤油炒め・ラーメンサラダ・ヨーグルト	ご飯・クリームシチュー・もやしとほうれん草の和え物・肉団子ときのこのあんかけ・ベーコンのかりかり焼・りんごヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・ジギスカン・焼魚・南瓜煮・黒豆・みかん	ご飯・味噌汁・ヒレカツのおろしがけ・ニラの玉子とじ・きのこの中華炒め・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・さつま芋の天ぷら・青梗菜と竹の子の中華風煮	ご飯・味噌汁・南瓜の甘煮・巾着煮・玉子あんかけ・ラーメンサラダ・マグロの刺身	ご飯・そーめん汁・鮭ホイール焼・煮豆・南瓜のあんかけ・漬物・茄子とピーマンの炒め物・たちの天ぷら	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・天かまと茄子の煮物・白菜と豚肉のはきみ蒸し・漬物・バナナ	ご飯・味噌汁・焼ほうけ・南瓜煮・水菜のサラダ・椎茸のバター炒め
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・黒豆・たらこ・漬物・かにクリームコロケ・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・なめこ汁・紫蘇の実入納豆・大根と揚げの煮物・黒豆・牛乳					
昼	すき焼き丼・かけそば・胡瓜とカニカマの和え物・たら西京焼	ご飯・味噌汁・中華煮・ワカメとねぎの酢味噌・さつま芋甘煮・ラーメンサラダ					
夕	ご飯・味噌汁・白菜としめじの和風あんかけ・つば鯛の塩焼き・いんげんのピーナッツ和え・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・焼ほうけ・うま煮・はんぺんと胡瓜とハムのサラダ					