

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	
朝							・ご飯 ・いも団子のお雑煮 ・おせち料理	
昼							・かけ蕎麦 ・うま煮 ・茶碗蒸し	
夕							・ご飯・味噌汁 ・いらずし・なます ・数の子・厚焼き卵 ・漬物	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き ・もやしのサラダ ・海老の子和え	・ご飯・味噌汁 ・ソーセージとキノコのケ ・チャップ炒め ・マーボー春雨 ・卵豆腐	・ご飯・味噌汁 ・焼き鮭 ・スクランブルエッグ ・ベーコン ・ブロッコリー	・ご飯・味噌汁 ・鯖のみりん干し ・伊達巻き ・かぶと油揚げの煮物 ・冷奴	・ご飯・卵焼き ・白菜とキノコの炒め物 ・白花豆	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・甘エビの和え物 ・キノコとソーセージのチーズ ・炒め	・ご飯・シチュー ・焼き鮭 ・海老と大根の和え物	
昼	・ご飯・スープ ・栗きんとん ・海老餃子 ・里芋の甘煮 ・酢の物	・ご飯・味噌汁 ・マグロの刺身 ・鶏肉と玉ねぎの炒め物 ・しょうがと竹の子の和え ・物	・ご飯・スープ ・豚のしょうが焼き ・大根サラダ ・ヨーグルト	・五目ちらし・そば ・サラダ ・天ぷら	・ご飯・いも餅汁 ・マーボー豆腐 ・ナスとピーマンの味噌炒 ・め ・桃ヨーグルト	・七草粥 ・焼きそば ・白菜のなめ茸和え ・リンゴとヨーグルト	・天井・味噌汁 ・ポテトサラダ ・鶏肉とキノコのトマト煮	
夕	・親子丼・味噌汁 ・焼き鯖 ・メンマのサラダ	・青じそまわかめのご飯 ・味噌汁 ・いり鶏 ・ポテトとベーコンのサ ・ラダ ・ほうれん草のお浸し	・いなり寿司・味噌汁 ・数の子 ・イカ、エビ、キュウリ、トビ ・ッコの和え物 ・肉団子の甘酢かけ	・ご飯・味噌汁 ・糠サンマ ・マカロニサラダ ・しょうがと竹の子の和え ・物	・ご飯・味噌汁 ・大根と肉団子のゴマ風 ・味煮 ・春雨サラダ ・プリの照り焼き	・ご飯・味噌汁 ・ミニハンバーグ(レタス付) ・高野豆腐の煮物 ・大根おろしのしらす和え ・赤かぶの千枚漬	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉とホウレン草の卵と ・じ ・白菜とキノコの煮びたし ・カボチャのバター焼きチ ・ーズのせ	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝	・ご飯・味噌汁 ・赤魚焼き ・白菜とナスのマーボー風 ・炒め ・煮豆・たらこ	・ご飯・味噌汁 ・焼きベーコン ・椎茸と舞茸のバター醤油 ・炒め ・ニラ玉	・ご飯・味噌汁 ・紅鮭の西京焼き ・もやしとニラの生姜焼き ・卵豆腐	・ご飯・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・焼きホッケ ・中華春雨	・ご飯・味噌汁 ・いんげんとハムのマヨ ・ネズサラダ ・マカロニグラタン	・ご飯・味噌汁 ・厚焼き卵 ・ホッケのみりん干し ・小胡瓜の味噌和え ・野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉としめじのクリーム ・煮 ・ホウレン草とシーチキン の和え物 ・もやしの和風サラダ	・ご飯・スープ ・焼き天カマ ・きゃべつとキノコの卵とじ ・お多福豆
昼	・赤飯・味噌汁 ・フキと人参のきんぴら ・金時芋のミニコロッケ ・生野菜サラダ	・豚丼・水餃子スープ ・ポテトサラダ ・黄桃	・ご飯・お汁粉 ・肉じゃが ・ホウレン草の胡麻和え ・きゅうりとわかめの酢の ・物	・ご飯・味噌汁 ・カレーの煮付け ・ホウレン草と人参の白和 ・え ・きゅうりとわかめの酢の ・さつま芋のマヨネーズサ ・ラダ	・あつさりかけうどん ・いんげんとハムのマヨ ・ネズサラダ ・マカロニグラタン	・ご飯・味噌汁 ・ナポリタン ・わかめの春雨スープ ・ポテトサラダ ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉としめじのクリーム ・煮 ・ホウレン草とシーチキン の和え物 ・もやしの和風サラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉と油揚げ包みロー ・ル ・キャベツとほたてのゴマ ・風味ドレッシング和え ・煮 ・リンゴの甘煮
夕	・ハヤシライス・スープ ・ツナマカロニオーロラサ ・ラダ ・マンゴーフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・焼きホッケ ・筑前煮 ・レタスと春雨の和え物	・カレーライス ・具だくさん味噌汁 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・カボチャの煮物 ・フキと天カマの炒め物 ・生ハムサラダ	・ご飯・スープ ・ふくらぎと海老の刺身 ・海鮮磯ごのみ ・茄子の煮びたし	・ご飯・オニオンスープ ・鶏肉としめじのクリーム ・煮 ・ホウレン草とシーチキン の和え物 ・もやしの和風サラダ	・ハヤシライス・スープ ・海老フライ ・サラダ	
	16	17	18	19	20	21	22	
朝	・梅ひじきご飯・味噌汁 ・肉団子の中華あんかけ ・もやしのサラダ ・サンマの煮付け	・ご飯・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・焼きベーコン ・野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼きサーモン ・ホウレン草のなめ茸和え ・おから ・豆腐のあんかけ	・ご飯・味噌汁 ・サーモン ・厚焼き卵のあんかけ ・生ハムサラダ ・黒豆	・ご飯・味噌汁 ・塩サバ ・ナスとピーマンの味噌炒 ・め ・煮豆 ・バナナとマンゴー	・ご飯・味噌汁 ・焼きさんま ・ホウレン草とベーコンの卵 ・とじ ・マーボーナス ・バナナとマンゴー	・ご飯・スープ ・フィッシュソーセージ ・スクランブルエッグ ・マカロニとチーズのケッ ・チャップ炒め ・白菜とひじきの煮びたし	
昼	・いなり寿司 ・かき揚げ天そば ・切干大根の煮物 ・ハムと春菊のマヨネーズ ・サラダ	・おにぎり・味噌汁 ・焼きそば ・さつまいもきんとん風 ・和え ・昆布巻き ・おろし林檎	・ご飯・けんちん汁 ・肉団子の甘酢和え ・フキと天カマの煮物 ・大学芋	・鶏そぼろ丼・味噌汁 ・春菊と人参の白和え ・きゅうりとわかめの酢の ・物 ・トマト	・ご飯・スープ ・シチュー ・サラダ	・山菜おこわ・中華スープ ・枝豆入りマカロニチーズ和 ・え ・サラダ ・マンゴーヨーグルト	・カレーライス ・コンソープ ・サラダ ・漬物 ・フルーツ(桃)	
夕	・ご飯・味噌汁 ・ロールカツと野菜の盛り ・合わせ ・ホウレン草のお浸し ・漬物 ・おろし林檎	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ(人参グラッセ ・付) ・揚げだし豆腐 ・茄子の甘味噌炒め	・親子丼・味噌汁 ・もやしのサラダ ・林檎	・ご飯・味噌汁 ・肉豆腐 ・人参とちくわのきんぴら ・もやしのお浸し	・ご飯・中華スープ ・生姜焼き(サラダ付) ・味噌田楽 ・ホウレン草の胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・ジンギスカン ・マーボー豆腐 ・小松菜とツナの煮びたし ・小さきゅうりの味噌和え	・チャーハン ・オニオンスープ ・マーボー豆腐 ・白菜のクリーム煮 ・大根サラダ	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝	・ご飯・味噌汁 ・マカロニサラダ ・ハンバーグ ・中華春雨	・ご飯・味噌汁 ・もやしとホウレン草の炒め ・物 ・チキンと野菜のドレッシ ・ング和え	・ご飯・味噌汁 ・サーモン ・ピーマンと牛肉の炒め物 ・煮豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯・具だくさんスープ ・ホウレン草のなめ茸和え ・ホワイアスバラ ・きゅうりの漬物	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き ・もやしのシャキシャキサ ・ラダ ・白花豆	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・ハンバーグ ・ツナのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・納豆 ・サツマイモの甘煮 ・鮭の照南焼 ・漬物	
昼	・ご飯・味噌汁 ・手作りミートコロッケ(サ ・ラダ付) ・土佐煮	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・さつまいもきんとん風 ・和え ・きゅうりとカニカマの酢の ・物	・ピラフ・味噌汁 ・手羽先の煮物 ・冷水トマト ・あんほ柿	・ナポリタン・スープ ・フルーツ	・おにぎり・チキンスープ ・焼きそば ・きゅうりと長芋の酢の物 ・カボチャの煮物	・いなり寿司 ・醤油ラーメン	・ご飯・味噌汁 ・おでん風煮物 ・ラーメンサラダ ・ニラのたらこ和え	
夕	・チャーシュー丼 ・カニ汁 ・ニラのお浸し ・酢の物	・ご飯・味噌汁 ・バジルチキンソテー ・肉団子の甘酢あんかけ ・しいたけのバター醤油炒 ・め	・ご飯・ポトフ ・豚カツ(サラダ付) ・スパゲッティサラダ ・イチゴ	・ご飯・味噌汁 ・豚カツ(サラダ付) ・春菊の和え物 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏じゃが甘味噌炒め煮 ・おでん ・マーボーもやし	・ご飯・味噌汁 ・海老カツの水菜添え ・ニラと舞茸の卵とじ ・大根のなた割り漬	・ご飯・味噌汁 ・すき焼き ・竹の子と天カマの味噌炒 ・め	
	30	31						
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き鮭 ・肉じゃが ・ホウレン草のお浸し ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き ・シューマイ ・切干大根の煮物 ・サツマイモ						
昼	・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物 ・あんほ柿と大根の酢の ・物 ・生野菜サラダ ・煮林檎	・カレーライス・スープ ・サラダ ・ホウレン草と人参の白和 ・え						
夕	・ご飯・味噌汁 ・アジと豆腐のふくら焼 ・き ・肉団子と春雨の煮物 ・春菊のサラダ	・ご飯・お吸い物 ・サンマの煮魚 ・マカロニサラダ ・フキの煮物						