

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	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・うま煮 ・雑煮 ・果物	・ご飯 ・みそ汁 ・ミートローフ ・焼き鮭 ・昆布巻き	・ご飯 ・みそ汁 ・しめ鯖のポン酢和え ・蒲鉾 ・煮豆 ・目玉焼き	・ご飯 ・みそ汁 ・舞茸とベーコンの炒め物 ・白菜なめたけ和え	・ご飯 ・みそ汁 ・かに玉 ・土佐蒲 ・ブロッコリーとハムのサラダ ・たらこ	・ご飯 ・みそ汁 ・目玉焼き ・ハムチーズ ・茄子とえのきの麻婆炒め ・長いもガーリック焼き	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鮭 ・ひじきの煮物 ・煮豆 ・たらこ ・りんご
昼	・ご飯 ・みそ汁 ・和風おせちオードブル	・ご飯 ・みそ汁 ・高野豆腐とエビと里芋の煮物 ・スモークサーモンのサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・昆布巻き ・いものハム巻き ・煮豚	・ご飯 ・みそ汁 ・酢の物 ・大根と豚肉の煮物 ・春雨サラダ	・そば ・天ぷら ・寿司 ・茶碗蒸し(出前)	・ゆかりおにぎり ・コンソメスープ ・焼きそば ・りんご	・炊き込みご飯 ・みそ汁 ・きのこだし豆腐 ・ゆり根と胡瓜のマヨ和え ・ほうれん草のとびっこ和え
夕	・カレーライス ・みそ汁 ・なま酢 ・数の子	・ご飯 ・みそ汁 ・すき焼き ・長いも梅和え ・サラダ ・胡瓜の酢の物	・ご飯 ・みそ汁 ・干し柿のなま酢 ・栗きんとんとエビのテリーヌ ・筑前煮	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鮭 ・マグロの山かけ ・タラバガニ ・とびっこ ・チーズサラダ ・ミ蒲鉾	・ご飯 ・みそ汁 ・煮豚 ・ネギ入り卵焼き ・野菜ときのこのオイスター炒め	・ご飯 ・みそ汁 ・白身魚のフライ ・水餃子 ・もやしあんかけ ・天かまとふきの煮物	・ご飯 ・みそ汁 ・鶏唐揚げの甘酢あんかけ ・長いもと胡瓜の和え物 ・筑前煮
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・みそ汁 ・野菜炒め ・揚げ出し豆腐 ・ハムとゴボウのサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・ほっけ焼き ・長いも入りオムレツ ・野沢菜漬け物 ・フルーチェ	・ご飯 ・みそ汁 ・さんまの蒲焼き ・ソーセージの中華炒め ・ブロッコリーとかにかニカマのサラダ	・五目ちらし ・みそ汁 ・サツマイモ甘煮 ・焼き鯖 ・マカロニサラダ ・もも	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き魚 ・餃子 ・目玉焼き ・梅干し	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き魚 ・しめじと小松菜の炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・みそ汁 ・麻婆豆腐 ・ほっけ焼き ・さつまいも ・しそ昆布
昼	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き魚 ・メンチカツ ・長芋の酢の物	・ご飯 ・水餃子のスープ ・生姜焼き ・ほうれん草のごま和え ・ちくわと胡瓜のサラダ	・天そば ・ほうれん草としめじの白和え ・レンコンと大根の酢の物 ・いもと豚肉の煮物	・ご飯 ・みそ汁 ・切り干し大根 ・サーモンと玉葱のマリネ ・春巻き ・チキン	・ご飯 ・みそ汁 ・小松菜の鰹和え ・カレーの煮付け ・焼豚	・ご飯 ・みそ汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・胡瓜とわかめの酢の物	・ご飯 ・うどん ・長いもサラダ ・鶏肉の中華あんかけ
夕	・ご飯 ・みそ汁 ・いかと大根の煮物 ・マカロニサラダ ・きのこピーマンの麻婆炒め	・ご飯 ・みそ汁 ・ハンバーグ ・五目煮 ・レタスとゴボウのサラダ	・ご飯 ・ニラ玉スープ ・カレーの煮付け ・ソーセージケチャップ煮 ・ツナとコーンのサラダ	・ハヤシライス ・みそ汁 ・マカロニポテトサラダ ・果物	・ご飯 ・みそ汁 ・刺身盛り合わせ ・土佐煮 ・水菜のサラダ	・いくら丼 ・みそ汁 ・豚肉入り野菜炒め ・きんぴら ・シューマイ	・ご飯 ・豚汁 ・鶏肉と根菜の煮物 ・厚焼き卵のあんかけ ・煮豆
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・とびっこ ・シチュー ・筍の土佐煮 ・長いも ・だし巻き卵 ・りんご甘煮	・ご飯 ・みそ汁 ・目玉焼き ・餃子 ・ソーセージケチャップ煮	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鯖 ・グリーンサラダ ・しめじともやしの炒め物	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鯖 ・水菜とあげの煮物 ・ゴボウサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・ひじきの煮物 ・焼き鯖 ・さつまいも甘煮 ・いちご	・ご飯 ・みそ汁 ・生ハムサラダ ・焼き鮭 ・サツマイモの卵としご	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鯖 ・にら玉 ・花咲サラダ
昼	・ご飯 ・コーンポタージュ ・ヒレカツ ・水菜と鯖缶の和え物 ・いもサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・回鍋肉 ・あげと大根の煮物 ・胡瓜と竹輪のサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・白和え ・揚げ茄子 ・しめじと豚肉の卵としご	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鯖 ・ピーマンと鰹和え ・肉じゃが ・フルーチェ	・ピラフ ・コーンスープ ・スパゲッティ ・もやしサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・大根、人参、鶏肉の煮物 ・麻婆春雨 ・ゴボウサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・生姜焼き ・ホッキサラダ ・南瓜の煮物
夕	・中華丼 ・みそ汁 ・もやしと人参の和え物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・棒々鶏サラダ ・ひじきの煮物 ・サーモン焼き大根おろしがけ	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き肉 ・筍の煮物 ・ツナサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・レンコンのきんぴら ・ポテトサラダ ・鶏肉の甘酢煮	・ご飯 ・みそ汁 ・鶏肉のゆで煮風 ・ほっけの甘酢あんかけ ・パイナップル	・ご飯 ・みそ汁 ・白身魚フライ ・温野菜 ・豚肉と白菜の蒸し煮 ・ほうれん草のごま和え	・ご飯 ・みそ汁 ・野菜炒め ・昆布の煮物 ・ツナと胡瓜のサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・みそ汁 ・スクランブルエッグ ・ごぼう天かま ・にしんの切り込み	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鮭 ・あんかけロールキャベツ ・ほうれん草のなめたけ和え ・しその佃煮	・ご飯 ・みそ汁 ・ほっけ味噌焼き ・玉葱とあげの卵としご ・ブロッコリーサラダ ・たらこ	・ご飯 ・みそ汁 ・だし巻き卵 ・小松菜としめじの煮浸し ・納豆	・ご飯 ・みそ汁 ・鮭の西京焼き ・卵焼き ・ソーセージ ・白菜えのき和え	・ご飯 ・みそ汁 ・焼き鮭 ・ツナサラダ ・餃子 ・わかめの佃煮	・ご飯 ・みそ汁 ・もやしとチーズの卵としご ・かに玉サラダ ・きんぴら ・シューマイ
昼	・ご飯 ・みそ汁 ・ほっけ焼き ・春雨サラダ ・茄子と胡瓜の炒め物	・カレーライス ・コンソメスープ ・水菜と豆腐のサラダ ・もも ・パイン	・ご飯 ・みそ汁 ・白和え ・長いもの酢の物 ・チキン南蛮	・お弁当(勝また)	・ご飯 ・みそ汁 ・麻婆春雨 ・揚げ茄子 ・長芋の酢の物 ・パイン ・もも	・ご飯 ・みそ汁 ・切り干し大根 ・ハンバーグ ・マンゴー	・ご飯 ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐 ・南瓜の煮物 ・杏仁豆腐
夕	・ご飯 ・みそ汁 ・生姜焼き ・長いもと胡瓜の酢の物 ・高野豆腐といんげんの含め煮	・ご飯 ・みそ汁 ・酢豚 ・なめたけと竹輪のとびっこ和え ・天かまと玉葱の卵としご	・ご飯 ・みそ汁 ・肉挟み蓮根スープ煮 ・小松菜とベーコンのソテー ・もも	・ご飯 ・みそ汁 ・ポテトサラダ ・豚肉としめじの炒め物 ・鯖の西京焼き	・鶏カツ丼 ・みそ汁 ・ツナサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・照り焼きチキン ・もやしのサラダ ・胡瓜となめたけのとびっこ和え	・ご飯 ・みそ汁 ・生姜焼き ・スパサラ ・果物
29	30	31					
朝	・ご飯 ・みそ汁 ・麻婆茄子 ・餃子 ・枝豆 ・しそわかめの佃煮	・ご飯 ・みそ汁 ・ウインナーケチャップ煮 ・ほうれん草とえのき炒め ・西京味噌漬け鯖焼き	・ご飯 ・みそ汁 ・具沢山オムレツ ・茄子と麩の煮物 ・煮豆				
昼	・そば ・ブロッコリーサラダ ・稲荷寿司 ・フルーチェ	・きのこ釜飯 ・みそ汁 ・唐揚げ ・切り干し大根 ・菜花のポン酢和え	・ご飯 ・煮込みうどん ・春菊とハムのサラダ ・麻婆茄子 ・いちご				
夕	・ご飯 ・みそ汁 ・回鍋肉 ・大根と天かまの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・みそ汁 ・南瓜コロッケ ・ポテトサラダ ・ひじきと天かまの煮物 ・いちご	・ご飯 ・みそ汁 ・白菜、豚肉、えのきの酒蒸し ・ひじきの煮物 ・水菜のごま和え				