

グループホームアウル 1月 献立表
アウル I

	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
朝				ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・なま酢・黒豆・松の華・きゅうりのイクラのせ	ご飯・味噌汁・はもしそ巻きゆず大根・茶碗蒸し・十二支羊羹	ご飯・味噌汁・なま酢・かぼちゃサラダ・黒豆きんとん・十二支羊羹	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・シーチキンサラダ・しめじ焼き・桃ヨーグルト
昼				腹子めし・そうめん汁・栗きんとん・カニやわらか蒸し・たらこ昆布巻き	ご飯・お吸い物・紅鮭西京漬け焼き・ポテトサラダ・おぼろ栗	カレーライス・玉子とまいたけのスープ・マカロニサラダ・洋梨	オムライス・根菜スープ・コールスローサラダ・みかん
夕				ご飯・味噌汁・数の子・うま煮・にしん甘露煮・絵馬かまぼこ・かぼちゃ寄せ	ご飯・味噌汁・黒豆・すき焼き・生卵	ご飯・味噌汁・鮭焼き・胡麻和え	お好み焼き・御吸い物or豚汁・ゆず大根・ナス焼き
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・豚汁・鮭焼き・黒豆・玉子焼き・なま酢	ご飯・味噌汁・挽肉の油あげ巻き・大根、ワカメ、梅肉サラダ・大福豆	七草がゆ・味噌汁・子とえ・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・大根煮・ポテトサラダ・漬物・納豆	ご飯・味噌汁・カスベ煮・ほうれん草和え・煮豆・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・煮豆・水菜のサラダ・キャベツとエリンギの炒め物	ご飯・ワカメスープ・肉団子と玉葱の炒め物・ふかし芋・漬物
昼	稲荷ずし・味噌汁・おでん・ポテトサラダ・みかん	カレーうどん・おにぎり・なま酢・しば漬け	ご飯・寄せ鍋・漬物・アラカルト	和風おろしきのコスパゲティコンソメスープ・チーズサラダ・梨、みかん入りヨーグルト	ご飯・味噌汁・ナスのはさみ揚げ・じゃが芋のピザ・ラーメンサラダ	煮込みうどん・おにぎり・ミモザサラダ・大学芋	ドライカレー・玉子スープ・ポテトサラダ
夕	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・たくあん	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・スパゲティサラダ・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼き・小松菜のお浸し・つぼ漬け・昆布の佃煮	天丼・漬物・味噌汁	ご飯・味噌汁・大根、ちくわのおでん・ポテトサラダ・白菜のお浸し・もやしの梅肉和え	ご飯・味噌汁・がりークバターチキン・八宝菜・漬物	エビ天丼・味噌汁・もやしの梅肉和え・かぼちゃの茶巾・トマト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・炒め納豆・子とえ・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー、ベーコン、ナス焼き・漬物・煮豆	栗混ぜご飯・味噌汁・玉子焼き・キャベツとハムとうずらのサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・フキの煮物・納豆・スランブルエッグ	きのこご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・煮しめ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・肉バターソテー・サンマ焼き
昼	トマトとシーフードの Pasta・水菜のサラダ	野菜塩ラーメン・おにぎり・バナナと洋梨	天ぷらそば・缶みかん	具だくさんうどん・お稲荷さん・ポテトサラダ・缶詰の洋梨	ご飯・味噌汁・お刺身・おでん・春雨サラダ	カレーライス・ニラ、玉子スープ・マカロニ、ナス炒め	ご飯・ワカメスープ・コロッケ・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え
夕	親子丼・味噌汁・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・奈良漬け・芋塩煮	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・めぬきの西京漬焼き・昆布巻き・大根と鶏そぼろの煮物・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ばばがれいの煮魚・里芋煮添え・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・大根サラダ・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ホイコーロー・みかん
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・そばサラダ・昆布佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し・ベーコン入りスクランブルエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き・煮豆・胡麻昆布・きゅうりとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・塩鶏じゃが・バナナと桃	ご飯・味噌汁・炒め納豆・煮め・みかん(缶詰)	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆・漬物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・オムレツ・漬物・バナナとみかん・紅じゃこ
昼	炊き込みご飯・おでん・お稲荷蒸し・パンケーキ・フルーツ・紅白饅頭	お赤飯・すり身汁・煮しめ・鶏天・みかん	岩のりクリームパスタ・小松菜胡麻和え・フルーチェ・コンソメスープ	ご飯・豚汁・塩サバ焼き・ちくわとささげの胡麻和え・しば漬け・桃(缶詰)	カレーライス・かぼちゃ甘煮・おにぎり・しそ実漬け	カレーライス・玉子スープ・レタスとハムのサラダ・パイナップル	お赤飯・そーめん御吸い物・うま煮・お刺身(マグロ、エビ、カレイ)・いちご
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・水菜のサラダ・うまみ昆布	豚丼・味噌汁・長芋とワカメの和え物	ご飯・味噌汁・たら鍋・ほうれん草の胡麻和え・わかめと玉葱の酢の物	親子丼・味噌汁・きゅうりの酢の物・白桃	ご飯・味噌汁・芋団子・鶏肉甘酢・あんかけ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰・ふろふき大根	ご飯・チャンチャン焼き・かれないのカルツパチョ・すり身汁
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・わかめときゅうりの酢の物・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼きほっけ・煮豆・漬物・レタスと梅のサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ハムサラダ・シメジ焼き	ご飯・味噌汁・魚のポアレ・ほうれん草のお浸し・昆布の佃煮	きのこご飯・ハム入りスクランブルエッグ・パインヨーグルト	サンドウィッチ・コーンスープ・ポテトサラダ・ウィンナー焼き	
昼	エビかき揚げ・そば・おにぎり・バナナとみかん(缶)・大学芋	和風チャーハン・ラーメン・黄桃	うどん・豚肉サラダ・みかん	ご飯・玉子スープ・コロッケ・白菜の梅肉和え・たくあん	ご飯・味噌汁・豚肉のすき焼き煮・マカロニサラダ・かぼちゃの甘煮	チキンライス・コンソメスープ・水菜とえのきの酢の物・バナナ入りヨーグルト	
夕	ケチャップライス・玉子スープ・鶏のから揚げ・春雨サラダ	ご飯・コンソメスープ・エビチリ・レタスサラダ・マンゴープリン	寄せ鍋・ご飯・たくあん	おじや・味噌汁・ほうれん草のお浸し	牛丼・味噌汁・ラーメンサラダ・酢豚	ご飯・寄せ鍋	