

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
	31					1	2
朝	玉子とハムのサンドウィッチ コンソメスープ・ウィンナー 焼き・ミートボール・みかん					ご飯・味噌汁・うま煮・生 酢・やわらかかまぼこ・花 咲サラダ	ご飯・味噌汁・数の子・栗 きんとん・花五目
昼	チラシ寿司・お吸い物・か き揚げうどん・茶碗蒸し					腹子飯・そうめん・ゆず大 根と揚げもの・蟹のやわ らか蒸し・ふくさやき	うなぎ入りチラシ寿司・ス イートポテト・黒豆・甘露梅
夕	ご飯・豚骨醤油鍋・りんご					ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・ かぼちゃ饅頭・角煮・煮豆	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 生酢・南瓜フォンデュ・花咲 サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ベーコン入 りスクランブルエッグ・か ぼちゃの煮物・水菜のサ ラダ	ご飯・味噌汁・鯖煮・ふき 焼き・ほうれん草なめ茸 和え	ご飯・味噌汁・ささみと ピーマンの醤油マヨ和え・ 大根と天カマの煮物・煮 豆	鮭ごはん・味噌汁・目玉 焼き・大根の煮物・ほうれ ん草の和え物	七草がゆ・きのこ汁・漬 物・紫蘇味噌・りんご	ご飯・味噌汁・ウィン ナー・竹の子・しらたき 煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・鯖煮・漬 物・煮物・カニカマのサラ ダ
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・ ラーメンサラダ・桃・みか ん	ご飯・味噌汁・豚ジンギス カン・カスベと白菜の酒蒸 し	うどん・ブロッコリーサラ ダ・みかん	ご飯・味噌汁・さんま蒲 焼・ポテトサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・大根ときの この煮物・野菜炒め	かしわそば・お稲荷さん・ マカロニサラダ・みかん	チキンカレー・ほうれん草 と大根のサラダ・りんご
夕	ご飯・そうめん・伊達巻・ 数の子・ゆず大根・梅煮・ 刺身(マグロ、サーモン)	和風きのこパスタ・コンソ メスープ・おにぎり・ポテト サラダ・みかん、パイナッ プル	漬け丼・味噌汁・煮物	天井(えび、ピーマン、さ つま芋)・味噌汁・はんぺ んのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼 きもやしのナムル・茄子・ しめじのソテー	ご飯・味噌汁・チーズ入り ハンバーグ・白菜のお浸 し・サンマ	ご飯・ポトフ・鶏のから揚 げ・漬物・紫蘇味噌・ピー マンともやしのナムル
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・大根のそ ぼろあんかけ・胡瓜の漬 物・めぬきの粕漬け焼き	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・蒟の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ホッケ焼き・ウィンナー焼 き・紫蘇味噌・漬物	ご飯・味噌汁・茄子とベー コンの醤油炒め・大根菜 の味噌マヨ和え・スクラン ブルエッグ	鮭雑炊・味噌汁・紫蘇巻 き・さつま芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ ほうれん草の胡麻和え・ 煮豆	ご飯・味噌汁・はんぺん のチーズはさみ焼き・か すべの煮つけ・紫蘇味 噌・漬物
昼	和風おろしパスタ・小松菜 のサラダ・みかん	ご飯・生姜焼き・カレーコ ロッケ・ほうれん草の胡麻 和え・葱と椎茸の	麻婆豆腐丼・味噌汁・ほう れん草と天ぶらの炒め 物・みかん	ご飯・えのきスープ・茄子 とひき肉の炒め物・長い も・漬物・パイン	焼きうどん・玉子スープ・ かぶと天カマの煮物	ピラフ・シチュー・タラのフ ライ・大根サラダ	カレーライス・ささぎと竹 の子の煮物・葱玉スープ・ みかん
夕	チキンタルタル丼・玉子と ベーコンのスープ・海老と 春雨のサラダ	オムライス、ハッシュド ビーフソース・コンソメ スープ・マカロニサラダ	塩ラーメン・わかめおにぎ り・ほうれん草のお浸し・ 春巻き	ご飯・石狩鍋	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・南瓜の煮物・ささげと ささみの胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼 き昆布と天ぶらの煮物・ト マトと胡瓜の冷やし中華 サラダ	ご飯・味噌汁・きんぴら・ 赤魚西京焼き・納豆ラー メンサラダ・うの花
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・鯖の焼き 魚・天カマ、じゃが煮・白 菜のお浸し・茄子とピーマ ンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ サバ焼き魚・たくあん	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・ウィンナー・オ ニオンサラダ・南瓜の煮 物	ご飯・味噌汁・南瓜の甘 煮・茄子焼き・たくあん・煮 豆	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・大根と天カマの 煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚目玉焼き・南瓜煮・ウイ ンナー	ご飯・味噌汁・ほうれん草 のなめ茸和え・キャベツ の炒め物
昼	親子丼・そうめん汁・たく あん	醤油ラーメン・中華サラ ダ・おにぎり・たくあん	ミートスパゲッティ・オニ オンスープ・桃	稲荷寿司・巻き寿司・お 吸い物・煮しめ・フルーツ のゼリー和え	天ぶらそば・春雨サラダ・ みかん	カレーライス・スープ・牛 蒟揚げ・りんご	ラーメン・大根煮・ハムサ ラダ・みかん
夕	たらこ、クリームパスタ・ 餃子スープ	牛丼・味噌汁・子とえ・白 菜の和風サラダ	ご飯・お吸い物・ほうれん 草のなめ茸和え・天ぶら (海老舞茸、茄子、シタケ)	握り寿司・海老の味噌汁・ サンマの蒲焼・中華クラ ゲのサラダ・りんご	ご飯・コンソメスープ・煮 込みハンバーグ・ジャーマ ンポテト	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 胡瓜の酢の物	おにぎり・煮込みうどん・ レタスと生ハムのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	混ぜご飯・味噌汁・豆と昆 布の煮物・ウィンナー・漬 物・みかん	ご飯・味噌汁・ベーコン入 りスクランブルエッグ・白 菜のお浸し・べったら漬け	ご飯・味噌汁・スパサラ ダ・ほうれん草のなめ茸 和え・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 小松菜ともやしの胡麻和 え・煮豆	ご飯・味噌汁・ちくわ、じゃ が煮・ベーコン入りスクラ ンブルエッグ・白菜とびつ こ和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・キャベツと 天カマ炒め・鯖の味噌煮・ さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・佃 煮ホッケ焼き魚・漬物
昼	天井(海老、かき揚げ、 ピーマン、茄子)・味噌汁・ ラーメンサラダ・ほうれん 草のなめ茸和え	親子丼・水菜スープ・大根 と天ぶらの煮物・芋サラ ダ	天ぶらそうめん・稲荷寿 司・ほうれん草の胡麻和 え・いちご	ご飯・玉子スープ・ポテト サラダ・ほうれん草のお 浸し	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 水菜のサラダ	味噌ラーメン・おにぎり・ 胡瓜とハムのサラダ・フル ーツカクテル	豚丼・冷やしラーメン
夕	焼きそば・水菜スープ・お にぎり・春巻き・たくあん	牛丼・味噌汁・もやしのサ ラダ・みかん	ご飯・味噌キムチ鍋・たく あん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚麻婆茄子・味噌大根・ みかん	ご飯・味噌汁・大根と豚肉 の煮物・胡瓜の漬物・人 参のきんぴら	サーモンとまぐろの漬け 丼味噌汁・おでん・ジャーマ ンポテト	親子丼・味噌汁・レタスと わかめのサラダ