

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
朝						おせち、茶碗蒸し	十六穀ご飯、お吸物、サバ塩焼き、数の子、黒豆、なま酢、カボチャの煮物
昼						うどん入り雑煮、さつまいものサラダ、なま酢、天ぷら(カボチャ、茄子、さつまいも)	カレーライス、なま酢、とりわさ、バナナ
夕						ご飯、茄子の煮びたし、栗きんとん、昆布佃煮、海老の刺身	ご飯、もやしのみそ汁、餃子、栗きんとん、オレンジ、煮しめ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯、みそ汁、玉子焼き、肉豆腐、大根おろし、ほうれん草のお浸し	ご飯、みそ汁、ニラ入り玉子焼き、キャベツとウィンナーの煮物、ソーセージ炒め	混ぜご飯、みそ汁、大根と鶏肉の煮物、マグロの山かけ、梅干	ご飯、みそ汁、もやし豚肉ニンニク炒め、蜜柑ヨーグルト和え、ホッケみりん漬け	ご飯、みそ汁、煮豆、さつまいも揚げステーキ、ほうれん草とウィンナーのソテー、玉子焼き	ご飯、みそ汁、肉豆腐、青菜のお浸し、ホッケ塩焼き	ご飯、みそ汁、玉子焼き、ほうれん草のなめ茸和え、ウィンナーとちくわ炒め
昼	ご飯、とろろ蕎麦、ウィンナースープ、鱈の香味焼き、葱アスパラ炒め	ミートソース、ポトフ、ポテトグラタン、マカロニサラダ、フルーツ盛り合わせ	ちらし寿司、お吸物、チキンカツ、野菜サラダ	ご飯、麻婆豆腐、ラーメン、大根の煮物、もやしサラダ	赤飯、みそ汁、豆腐のゴマ和え、大根のひき肉のせ、フルーツ盛り合わせ、野菜炒め	赤飯、ソバ、ニラの玉子とじ、煮物、白身魚のフライ、野菜サラダ	ニンニク炒飯、シチュー、キムチ漬、大根サラダトマト入り
夕	ご飯、みそ汁、海老とピーマンの天ぷら、ブルコギ焼き、荒野豆腐、煮物	ご飯、みそ汁、ひき肉と野菜の玉子焼き、野菜サラダ、赤魚の粕漬焼き	五穀米、しめじスープ、ホッケの味噌焼き、煮しめ、漬物	ご飯、豚汁、ミニオムレツ、コロッケ、野菜サラダ、人参白和え	ご飯、みそ汁、麻婆春雨、じゃが芋、カレー、ほうれん草のナム炒め	ご飯、みそ汁、おでん、漬物、麻婆春雨	親子丼、みそ汁、キュウリのちくわ入り、さつまいもの塩煮、麻婆春雨、漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯、みそ汁、新巻鮭、ジャーマンポテト、大根煮物、キュウリと大根の漬物	ご飯、みそ汁、鯖の塩焼き、フキとしらたきの煮物、ソーセージ入りスクランブルエッグ	ご飯、みそ汁、赤魚麹漬、煮豆、さつまいも揚げゴマ油炒め	ご飯、みそ汁、ネギ入り玉子焼き、鯖、野菜炒め	ご飯、みそ汁、玉子焼き、天かま焼き、いんげんのゴマ和え、たくわん	ご飯、みそ汁、玉子焼き、カボチャのそぼろあんかけ、小松菜と油揚げの炒め物、鱈の甘酢和え	ご飯、もやしみそ汁、煮しめ、オクラの酢の物、チンジャオロース、鯖の塩焼き
昼	おにぎり、漬物、ラーメン(ほうれん草、肉、玉子)フルーツサラダ	いなり寿司、焼きそば、わかめスープ、たくわん	牛丼、ニラ玉子スープ、フキと竹の子の煮物、茄子とピーマンの味噌炒め	混ぜご飯、トマトスープ、メンチカツ、水菜サラダ、リンゴヨーグルト和え	あんかけ炒飯、中華スープ、餃子、豆腐のめかぶのせ	ご飯、ニラの中華スープ、鶏肉のタルタルソースがけ、白身魚のからあげ、野菜サラダ、カボチャの煮物、桜海老とオクラの和え	ご飯、餃子スープ、ザンギ、キャベツ、白菜ゴマくるみ和え、ミニトマト
夕	ちらし寿司、お吸物、ポテトサラダ、苺、刺身(マグロ、サーモン)	ご飯、みそ汁、エビフライ、カツ、キャベツ、茄子の煮びたし、さつまいも甘露煮	ご飯、蕎麦、マグロステーキ、サラダ	ご飯、みそ汁、鶏肉と大根の煮物、魚の味噌焼き、野菜炒め、漬物	ご飯、豆腐の味噌汁、桃、チーズ入りシチュー、白身魚のフライ、エンドウ豆のゴマ和え、トマト	ご飯、みそ汁、牛肉ニンニク芽のたろみ焼き、イカの酢味噌がけ、白菜のお浸し	ご飯、みそ汁、餃子、野菜のマリネ、エビマヨ、揚げ春雨
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯、みそ汁、ミートボール、ピーマングラタン、高野豆腐の煮物、ホワイトアスパラ	ご飯、みそ汁、焼き鮭、チキンハンバーグ、たくあん、はっさく	ご飯、みそ汁、鯖、筑前煮、いんげんのゴマ和え、納豆	ご飯、みそ汁、鯖の味噌煮、ウィンナーとピーマン炒め、白菜漬物、高野豆腐の煮物	ご飯、みそ汁、小松菜カニカマサラダ、玉子焼き、焼きホッケ	ご飯、みそ汁、ウィンナー、水菜の和え物、ポテトサラダ、漬物	ご飯、みそ汁、玉子焼き、大根としらたきの煮物、鯖の塩焼き
昼	ご飯、野菜スープ、照り焼きチキン、白身魚のマリネ、野菜サラダ	ご飯、お吸物、すき焼き、卵の花、ほうれん草のゴマ和え	ご飯、コーンスープ、ミートソース、ミックスフライ、野菜サラダ、桃	麦飯、肉団子スープ、天ぷら(茄子、カニカマ、カボチャ)、長芋の酢の物	山菜うどん、おにぎり、煮しめ、ナラ漬、茄子の豚肉炒め	海鮮焼きそば、ミニおにぎり、中華スープ、イカのチリソース、枝豆	ご飯、豚カツ、茄子の煮びたし、トマト、キャベツ、マカロニサラダ、みそ汁、エビチリ
夕	かつ丼、みそ汁、ちくわのもやし炒め、めかぶキュウリの酢の物	カレーライス、麻婆春雨、バナナ、カボチャサラダ、ベーコンスープ	ご飯、麻婆豆腐、中華風鶏肉和え、茄子の煮びたし、キュウリ漬物、みそ汁	十五穀米、海鮮クリームシチュー、しょうが焼き、漬物、はっさく	ご飯、鶏汁、鯖の味噌煮、野菜炒め、漬物	雑穀ご飯、すり身汁、カレーの煮物、ほうれん草のゴマ和え	そば飯炒飯、みかん、目玉焼きのせ、餃子スープ、ウィンナーサラダ、漬物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯、みそ汁、ウィンナーともやしのゴマ油炒め、煮豆、焼きホッケ	ご飯、みそ汁、ほっけ、玉子焼き、カボチャの煮物、煮豆	ご飯、煮豆、鯖の塩焼き、煮しめ、みそ汁	ご飯、みそ汁、スクランブルエッグ、芋煮、白菜漬物、ハム炒め	ご飯、みそ汁、塩の鯖焼き、サラダ、玉子焼き、漬物	ご飯、みそ汁、玉子焼き、ほっけ、煮豆、カボチャ煮	ご飯、みそ汁、大根の煮物、ベジタブルスクランブルエッグ、焼きベーコン、漬物、煮豆
昼	のり丼、かつ丼、天ぷら丼、みそ汁	炊き込みご飯、石狩汁、肉じゃが、ひじきの煮物、キャベツの漬物	焼き鳥丼、ミニきつねうどん、小松菜の玉子とじ、春雨サラダ	ご飯、野菜スープ、ハンバーグ、スパゲッティサラダ、フライドポテト、生野菜	ご飯、みそ汁、おでん、茄子とピーマンの詰め合わせ、もやしのナムル、フルーツ	ご飯、餃子スープ、焼うどん、鶏肉のハーブトマト焼き、わかめとキュウリの酢の物	イカ入りカツカレー、野菜つみれコンソメスープ、リンゴ
夕	ご飯、みそ汁、宗八塩焼き、きんぴらごぼう、キャベツとハムのマリネ	ご飯、海鮮シチュー、鶏肉ニンニク焼き、レタスサラダ、鯖塩焼き	ご飯、玉子スープ、肉みそ豆腐、刺身(サーモン、マグロ)、大根ツマ	ご飯、すりみ汁、肉じゃが、ほっけの塩焼き、漬物	ご飯、みそ汁、茄子の煮物、ラーメンサラダ、すき焼き豆腐	ご飯、ジンギスカン、野菜炒め、鯖の塩焼き、トロロ昆布、キノコのみそ汁	ご飯、みそ汁、カスベ煮付、サラダ、ウドの酢味噌和え、シーチキンスパゲッティ
	31						
朝	ご飯、みそ汁、麻婆春雨、大根の煮物、シューマイ、塩鯖かば焼き						
昼	しいたけうどん、山芋とキュウリの酢の物、しめ鯖入り鶏肉ブロック炒め						
夕	ご飯、みそ汁、マグロの刺身、椎茸と春菊の天ぷら、キュウリの漬物						