

グループホームアウル 1月 献立表
アウルⅡ

	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・味噌汁・牛乳・うま煮・なま酢・たらこ昆布巻き・十二支羊羹	ご飯・味噌汁・数の子・かまぼこ・栗きんとん・かに玉・柿	ご飯・味噌汁・玉子焼き・サバ焼き魚・昆布巻き・豚肉ともやし炒め	ご飯・茹で卵・サンマ焼き魚・梅干し・茄子の煮浸し・南瓜のサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き魚・玉子焼き・なす味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホッケ焼き魚・ふきと天カマ炒め・小松菜のベーコン炒め	七草粥・味噌汁・鶏つくね・煮卵・ちくわの生姜煮・クリームコロッケ	
昼	腹子飯・そうめん汁・甘露梅・絵馬かまぼこ・伊達巻き	チラシ寿司・そうめん汁・うま煮・なま酢・なめらか饅頭	ご飯・味噌汁・コロッケ・マトもやしの炒め物・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・生姜白菜スープ・春雨サラダ・ほうれん草のシチュー和え	親子丼・味噌汁・もやしとニラのお浸し・胡瓜とハムのサラダ	稲荷寿司・冷や麦・鶏肉と根菜の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・餃子・さつま芋サラダ・点カマの炒め物	
夕	ご飯・エビ団子のお吸い物・黒豆・南瓜饅頭・金目鯛の西京漬け・うま煮・すいか	ご飯・きのこスープ・すき焼き甘露梅・加賀太鼓・みかん	ご飯・味噌汁・鶏つくね・肉じゃが・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・肉巻き・芋とチーズ和え・豆腐	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さんまめか漬け・ひき肉キャベツ炒め・昆布巻き	エビ丼・味噌汁・玉子とほうれん草の中華炒め・きのこちくわの炒め煮	ご飯・味噌汁・肉野菜味噌炒め・カレーコロッケ・すじこ	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・タラの味噌マヨ焼き・煮豆・昆布の佃煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・大根と天カマ煮・チーズ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ・ちくわ煮・ソーセージ炒め・シュウマイ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ウィンナーとピーマン炒め玉子焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムエッグ・さんま蒲焼・ポテトサラダ・塩辛	ご飯・味噌汁・シーチキン入り玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え・さんま蒲焼	ご飯・味噌汁・チーズ入り卵焼き・ウィンナーとピーマンの炒め物・宗八焼き魚・鶏肉の竜田焼	
昼	醤油ラーメン・鮭ワカメおむすび・豚肉の生姜焼き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・チキンドリア・南瓜煮・ハムカツ	ご飯・スープ・シチュー・ふき炒め・胡瓜・もやし和え・煮すじこ・みかん・桃缶	白玉団子パーティ(きな粉・あんこ・胡麻・納豆・雑煮)	エビ天丼・味噌汁・大根サラダ・トマト・ほうれん草・みかん	ご飯・味噌汁・コロッケ・キャベツの炒め物・天カマ・芋の煮物	炒飯・タラフライ・かぼちゃの煮物・白菜のひき肉のあんかけ	
夕	ワカメご飯・ハンバーグ・野菜炒め・みかん缶・バナナ	ご飯・味噌汁・エビフライタルタルソース付き・サラダ・ほうれん草の胡麻和え・みかん	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・小松菜と揚げの煮浸し・肉じゃが	ご飯・味噌汁・棒棒鶏・揚げ出し豆腐・マカロニサラダ・煮豆	カレーライス・春雨サラダ・長いもの三杯酢	親子丼・豚汁・ポテトサラダ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・えび、揚げ豆腐・いもち・野菜炒め	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマのかば焼き・ゆで卵・ミートボール・紫蘇味噌・ちくわ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・チーズハムカツ・紅サケ焼き魚・ソーセージ・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・胡瓜の酢の物・肉団子・ウィンナー・タイみそ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入り玉子焼き・シュウマイ・焼き豚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ほうれん草のお浸し・天カマとさつま芋の煮物・玉子焼き・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・さんま蒲焼・さつま芋煮・小松菜・ベーコン炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・かまぼこの煮付け・佃煮	
昼	おにぎり・醤油ラーメン・ポテトサラダ・おから・ほうれん草のなめ茸和え	エビフライカレー・玉子・春雨スープ・ソーセージの卵とじ・白菜とツナの和え物	かき揚げうどん・稲荷寿司・南瓜のそぼろあんかけ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・甘辛和え・唐揚げ・白菜のあんかけ・甘夏みかん缶	おにぎり・そばカレー・餃子・ニラの炒め物	親子丼・味噌汁・芋煮・インゲンの胡麻和え	ご飯・豚汁・醤油付け鮭焼き・春雨サラダ・ひじき・蒟、天カマの煮物・ラフランスゼリー和え	
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・かぼちゃの煮物・サバ焼き魚蒟と天カマ煮	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ和風ハンバーグ・じゃが芋、人参のグラッセ	カレーライス・三色野菜の胡麻和え・味噌汁・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ピーマンの肉詰め・子とえ	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・コロッケ・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・タラフライ・エビフライ・豆腐のあんかけ	ご飯・餃子スープ・サバ・キャベツの炒め煮・ほうれん草の和え物	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・鶏つくね・紫蘇味噌・ほうれん草とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・糠さんま焼き・玉子焼き・煮豆・ソーセージとキャベツ炒め	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・大根・鶏肉煮・ウィンナー・玉子焼き	ご飯・味噌汁・さんまの竜田揚げ・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・ハム、チーズカツ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・スイートポテトサラダ・ほうれん草とツナの和え物・宗八焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・豚肉の生姜炒め・茄子の味噌煮・人参・コロッケ	
昼	和風鮭刺飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・みかんゼリー和え	醤油ラーメン・おにぎり・シュウマイ・人参シャリシャリ	そば・厚揚げと小松菜の煮びたし・二色丼(豚肉、卵)	ちらし寿司・すまし汁・エビ、ピーマンの天ぷら・たくあん・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏そぼろ煮・キャベツのコールスロー・椎茸の煮物・煮豆	おはぎ・かきたま汁・大根の煮物・タラ甘酢あんかけ	天ぷらうどん・お稲荷さん・ポテトサラダ・天カマ、蒟、椎茸の煮物	
夕	鮭チラシ・味噌汁・人参の炒め物・ニラの卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・チキンチャップ炒り卵・大根、キュウリの和え物	海鮮丼・豚汁・芋と天カマ煮・煮豆・胡瓜なめ茸和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子・子とえ・漬物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ソーセージの卵とじ・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・大根、椎茸、天カマの煮物・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ・ハンバーグ・ゆで卵	ご飯・味噌汁・中華風野菜炒め・麻婆豆腐・ポテトバター醤油	
	29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ・紅生姜の玉子焼き・ミートボール・煮豆・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・チーズ入りスクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・アメリカンドッグ・バナナ	混ぜご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・フロッコリー・カニカマ・ミートボール					
昼	玉子海苔巻き・雑煮汁・タラフライ(タルタルソース付き)・ポテトサラダ・トマト、ハム付き	キーマカレー・春雨サラダ・キノコのコンソメスープ・みかんのゼリー和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ラーメンサラダ・鯖の塩焼き・黄桃					
夕	エビ丼・味噌汁ラーメンサラダ・南瓜の煮物	ちらし寿司・お吸い物・鶏の生姜煮・ほうれん草のお浸し・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・コロッケ・じゃこ佃煮・肉野菜炒め					