

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	5	6
朝		ご飯・味噌汁・うま煮・紅白生酢・黒豆・南瓜フォンデュ	ご飯・味噌汁・黒むつ西京焼き・たらこ昆布・伊達巻	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ひじき煮・目玉焼き・鯖焼き・ソーセージ炒め・栗きんとん	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼風・芋と天カマの味噌煮・ピーマンとハムの炒め物・鶏つくね	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の和え物・大根の煮物	ご飯・玉子スープ・ポテトサラダ・ユリ根の茶碗蒸し・リンゴゼリー
昼		ご飯・ソーメン汁・うなぎ・厚焼き玉子・栗きんとん・雪の華	チラシ寿司・おすまし・南瓜とレンコンの豆腐揚げ・しっとり柔らかか饅頭	お稲荷さん・ユリの根かき揚げ・ポテトサラダ・大根・鶏肉の煮物・黄桃	天丼・味噌汁・春雨サラダ・もやしと油揚げの酢の物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソーセージときのこのオイスター炒め・焼きリンゴ・バナナ・はちみつ	野菜醤油ラーメン・おにぎりクリームコロッケ・シューマイほうれん草の胡麻和え・みかん
夕		ご飯・味噌汁・うま煮・かすのこ・豚角煮・南瓜まんじゅう	ご飯・味噌汁・すき焼き・マロンケーキ	鮭チラシ・そうめん汁・白和え・白菜のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・白菜のお浸しフルーツゼリー和え	ご飯・スープ・蕎麦と天カマ煮・餃子・ブロッコリー・カニカマ・黒豆	ご飯・スープ・肉じゃが・マクロ刺身・しめじとソーセージ炒め・ポテトサラダ・豆・みかん
	7	8	9	10	11	12	13
朝	七草がゆ・味噌汁・干し柿入り生酢・黒豆・紅鮭焼き魚だし巻き卵・シューマイ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚露の煮物・さつま芋サラダ・ウィンナー玉子とじ	ご飯・野菜スープ・たらこ漬物・シーチキンオムレツ・昆布巻き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・ソーセージ・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・筑前煮・紅鮭焼き魚・目玉焼き・煮豆・塩辛	おじや・味噌汁・大根・里芋の煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの生姜焼き・天カマとキャベツの煮物・チーズ入りスクランブルエッグ・ひじき煮
昼	エビとじ丼・そうめん汁・マカロニサラダ・黄桃とバナナ	鮭玉子丼・味噌汁・煮物・ピーマンとウィンナーの塩昆布炒め・サラダ・フルーツ	チラシ寿司・すり身汁・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・挽肉団子のスープ仕立て・ポテトサラダ・大根煮	ご飯・スープ・野菜の肉巻き舞茸とチーズ炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・白菜の挽肉煮・豆腐の玉子炒め・フルーツ	ご飯・ソーメン汁・大根の肉巻き・揚げ麩の玉子炒め・リンゴの甘煮
夕	ご飯・味噌汁・広島風お好み焼き・大根の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・エビフライ・肉じゃが	カレーライス・玉子スープ・大子・人参・天カマの煮物・キャベツとハムのサラダ・リンゴ	ご飯・ハンバーグ・煮込みうどん・漬物・煮豆	ご飯・カニ鍋・りんご・べつたら漬	海老丼・味噌汁・大根葉の胡麻和え・切昆布の天カマ煮	ご飯・味噌汁・焼うどん・ポテトサラダ・大根・天カマ煮・ほうれん草の玉子焼き
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き・ウィンナー・茄子・ピーマン・人参オイスター炒め・シューマイ・目玉焼き	ご飯・野菜スープ・ポテトサラダ・ほうれん草の玉子炒め・ウィンナー・つみれと里芋	ご飯・味噌汁・和え物・豚肉の炒め物・目玉焼き・バナナ	ご飯・コーンスープ・鮭のムニエル・ブロッコリー・インゲンの卵とじ	ご飯・味噌汁・たらこ・茄子・人参オイスター炒め・赤魚の煮付け・玉子焼き・キャベツ・人参胡麻和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・煮豆・目玉焼き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・蕎麦と天カマの煮物・鮭焼き魚・昆布巻き
昼	ご飯・スープ・湯豆腐・じゃが芋とベーコン・肉団子	ご飯・シチュー・メンチカツ・ラーメンサラダ	ご飯・塩サバ焼き・すり身汁じゃが芋・天カマ・ひじき・椎茸の炒め煮・ほうれん草のシーチキン和え・みかん・桃ゼリー和え	ご飯・野菜スープ・キーマカレー・ポテトサラダ・リンゴのコンポート	えび天丼・うどん・芋団子・フルーツ	ご飯・きのこスープ・キャベツシューマイ・インゲンの胡麻和え・麻婆豆腐・黄桃のゼリー和え	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻きオイスター炒め・大根の煮物・さつま芋の甘煮
夕	ご飯・味噌汁・タラフライ・ポテト・ブロッコリー・肉豆腐・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・エビ餃子・煮物・ほうれん草のバター炒め・フルーツ	うなぎ丼・味噌汁・里芋の煮物・漬物	タラ鍋・ご飯・漬物・トマトの甘漬	生姜焼き丼・味噌汁・長いもの千切り・白桃	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ	突撃ラーメン・おにぎり
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・もやしのお好み焼風・天カマと芋の煮物・紅鮭焼き魚	ご飯・野菜スープ・かすべの煮付け・南瓜煮・目玉焼き・ほうれん草のお浸し	鮭ご飯・味噌汁・子とえ・シーチキンサラダ・たくあん・茄子炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・白菜と豚肉のポン酢炒め	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・スクランブルエッグ・ハム焼き・南瓜の煮物・八朔	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・ほうれん草のお浸し	ご飯・玉子スープ・茶碗蒸し・鮭焼き魚・茄子の味噌炒め
昼	海老カレー・玉子舞茸スープオニオンサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・むね肉のハンバーグ・茶碗蒸し・芋のバター炒め・フルーツ	おにぎり・玉子スープ・漬物・あんかけ焼きそば・エビシューマイ・紫じゃが芋のサラダ	おにぎり・そうめん・大根・ほうれん草のサラダ・南瓜のチーズ焼き・トマトのドレッシング和え	カラフル鮭丼・お吸い物・餃子・煮物・ソーセージと玉葱の炒め物・さつま芋のサラダ	海鮮丼・そば汁・ポテトサラダ・豆腐のあんかけ煮・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ポテトサラダ・コロッケ・さつま揚げの煮物
夕	ご飯・クリームシチュー・サンマ蒲焼き・サラダ	ご飯・味噌汁・おでん・ほうれん草の和え物・玉子豆腐漬物	ご飯・味噌汁・煮物・茄子焼き・さつま芋の胡麻サラダ・コーンバター・イチゴと桃のフルーツ	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・ほっけ焼き魚・ソーセージのケチャップ炒め・フルーツポンチ	豚丼・味噌汁・蕎麦の炒め煮・たくあん・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・南瓜の煮物・タラのから揚げ・茄子・ピーマン揚げ	三食丼・味噌汁・蕎麦の煮物
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・スクランブルエッグ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・蕎麦の煮物・ミートボール・カニカマ・切り干し大根	ご飯・味噌汁・マス西京焼き魚・えび・にらの卵とじ・コールスローサラダ	ひじきご飯・コーンスープ・里芋の煮物・イワシの蒲焼き・塩辛・ほうれん草			
昼	オムライス・野菜スープ・肉団子・白菜の和え物・フルーツ	お弁当(親子丼)・煮豆・味噌汁	ご飯・肉じゃが・春雨スープ・ブロッコリーと茄子の炒め物・エビシューマイ・フルーツ	お稲荷さん・味噌汁・和風照り焼き・ひじき煮・きんぴらごぼう・フルーツ			
夕	ご飯・味噌汁・南瓜の煮付け鶏とキャベツの炒め物・煮物桃	生チラシ・そうめん汁・生酢	ご飯・ニラ饅頭のスープ・肉豆腐・茄子の味噌炒め・大根生酢	ご飯・味噌汁・鶏肉の豆板醬甘辛炒め・煮物			