

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
朝				ご飯・味噌汁・金目鯛西京焼き・うま煮・生酢・寿厚焼き玉子・栗きんとん	ご飯・味噌汁・雪の花かに三味・紫蘇杏・南瓜饅頭・切り干し大根・花五目	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮すじこ・カレーオムレツ・花五目・切り干し大根	ご飯・味噌汁・栗きんとん・目玉焼き・昆布巻き・たらこ
昼				腹子飯・すまし汁・グラタン・ハンバーグ・和菓子・きんぴらごぼう・いちご	ご飯・味噌汁・手巻きベーコン玉子焼き・サーモンとほうれん草のテリーヌ・ゆず大根の千枚漬け・肉じゃが巾着いちご	ネギトロちらし丼・味噌汁・ふわふわかに豆腐・数の子生酢・インゲンと牛肉、ひじき煮	かき揚げうどん・稲荷寿司・白菜のミルフィーユ・りんご
夕				ご飯・玉子スープ・うなぎ・伊達巻・たらこ昆布巻き・味付けかずのこ・黒豆	すき焼き・ご飯・生酢・栗きんとん・黒豆・伊達ロール	ご飯・味噌汁・豚ロース味噌煮込み・きんぴらごぼう・ニシン昆布巻き・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・じゃが芋の巾着・きんぴらごぼう・黒豆・伊達巻
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・切り干し大根・生酢・ツナ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・松そばほっけ焼き魚・さつま芋サラダ・ひじき煮・あんぼ柿	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・豚肉野菜炒め・南瓜コロッケ・ほうれん草ツナ和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・玉子焼き・鶏つくね・エビシューマイ・キャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・玉子味噌・アスパラベーコン・ひじき煮	ご飯・中華スープ・鯖の味噌煮・コンクリートコロッケ・天カマ醤油炒め・チキンサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・トマト・肉じゃが・目玉焼き・ハム、ピーマンの細切り炒め
昼	ドライカレー・じゃが芋と舞茸炒め・大学芋・リンゴのコンポート	醤油ラーメン・キャベツとハムのチーズ焼き・おにぎり	カレーライス・もやし玉子スープ・ラフランスとみかんのヨーグルト和え	牛丼・スパゲッティ・玉葱と天カマ炒め・牛乳かん・柿	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・しめじと玉葱の肉巻き・タラのチーズ焼き	ご飯・味噌汁・エビフライ・じゃが芋の肉巻き・大学芋・りんごのコンポート	ご飯・味噌汁・牛肉炒め・アスパラベーコン炒め・じゃがバター
夕	カレーライス・黒豆・紫蘇杏	ご飯・味噌汁・餃子・セロリ醤油漬け・生酢	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・もやしサラダ・大根と玉子とじ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ麻婆豆腐・海老カツ	二色丼・味噌汁・茄子のツナマヨ和え・トマト	海鮮丼・味噌汁・白和え・アスパラベーコン巻き	ご飯・シチュー・もやしの卵とじ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ゴボウ・ハンバーグのおろし煮・南瓜の煮物・紅鮭焼き魚・ほうれん草のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草のツナ和え・厚焼き玉子・ミートボール・ささみチーズフライ	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜の煮物・ささぎ・芋煮・すじこ・ニラ玉子とじ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ツナ入りスクランブルエッグ・インゲンの胡麻和え・白桃	ご飯・味噌汁・ヨーグルト・茄子の海老はさみ揚げ・銀鱈の西京焼き・南瓜の煮物・玉子とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・目玉焼き・煮豆・大根、里芋煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・厚焼き玉子・ひじき煮豚肉炒め・ミートボール
昼	ご飯・すいとん汁・挽肉と白菜のスープ煮・きのこ豚肉の生姜焼き・さつま芋サラダ	かき揚げうどん・筑前煮・稲荷寿司・豆腐のなめ茸和え	ご飯・玉子スープ・チキンナゲット・スパゲッティサラダ・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハムカツ・春雨サラダ・じゃがバター・フルーツ	ご飯・味噌汁・じゃが芋のフライ・ネギ焼き・スパゲッティサラダ・ほうれん草のおかか和え	ご飯・味噌汁・さつま芋の肉巻き・スパゲッティ・じゃが芋と舞茸炒め・りんごのコンポート	ご飯・味噌汁・シューマイフライ・さつま芋のあんかけ・春雨サラダ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・餃子・マカロニサラダ	ご飯・焼きそば・味噌汁・海老カツ・ネギ酢味噌和え	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・南瓜の煮物・玉葱の卵とじ	サバチラシ・すまし汁・アスパラの肉巻き・大根の煮物	ご飯・豚汁・酢豚ポテトサラダ・胡瓜なめ茸和え	カレーライス・コロッケ・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・天カマと切昆布の煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・グラタンコロッケ・フライドポテト・サンマの生姜焼き・白菜のトロトロ煮・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・天カマ醤油炒め・鯖の味噌煮・ミニオムレツ・みかん	ご飯・すり身汁・ほっけ焼き魚・玉子焼き・肉野菜炒め豆から揚げ	ご飯・味噌汁・ホトミートグラタン・もやしのお好み焼き・ほっけ焼き魚・コロッケ・アスパラバター炒め	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・カレーみりん漬け焼き魚・厚焼き玉子・ほうれん草のツナ和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ミニオムレツ・じゃが芋、玉子サラダ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・鯖の味噌煮・芋の煮物・鶏肉の甘酢あんかけ
昼	ご飯・春雨スープ・マカロニグラタン・里芋の煮物・カニカマとツナのサラダ・ブルーベリーとフルーツ	チラシ寿司・海老天そば・茄子とピーマンの味噌和え・蕎麦と天カマ炒め・フルーツ	ご飯・豚汁・挽肉団子の白菜スープ煮・さつま芋サラダ・フルーチェ	ご飯・スパゲッティ・水餃子・人参、春雨スープ・豆腐のなめ茸和え	ご飯・すまし汁・サラダスパゲッティ・じゃが芋、シューマイフライ・冷奴・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ白菜と豚肉の煮込み・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・茄子とピーマンの味噌炒め・エビフライ・フルーツ
夕	ご飯・中華スープ・ツナ、しめじのバター炒め・青椒肉絲・フルーチェ	ご飯・味噌汁・餃子・ニラともやしの玉子とじ・麻婆豆腐	鶏天丼・味噌汁・揚げ出し豆腐・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・粗挽きハンバーグ・麻婆豆腐・焼きそば	鶏そぼろ三食丼・コロッケ・味噌汁・大根、人参サラダ・フルーツ	カレーライス・大根の煮物・味噌汁・煮玉子・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・粗挽きハンバーグ・ニラの玉子とじ・ラーメンサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・豚肉炒め・ポテトサラダチーズ入り肉団子	ご飯・味噌汁・ちくわ、ほうれん草めんつゆ炒め・ツナとしめじのバター炒め・スコッチエッグ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・白身魚フライ・豚肉の生姜焼き・昆布巻き	ご飯・味噌汁・アメリカンドッグ・紅鮭焼き魚・ニラの玉子とじ・ポテトサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・豆腐のたれつくね・フルーチェ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほっけ焼き魚・揚げじゃが・ささみカツ・ほうれん草の和え物・フルーツヨーグルト	
昼	ご飯・餃子・春雨、人参、さつま芋のあんかけスープ・鶏肉の甘辛炒め・スパゲッティサラダ	ハンバーガー・コーンスープ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・シューマイ・ラーメンサラダ・豆腐のり和え	ご飯・味噌汁・チキンカツ・白菜の煮物・フルーツ	かき揚げうどん・炒飯・茄子とピーマンの味噌和え・野菜サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・じゃが芋と舞茸炒め・玉葱のおかか和え	
夕	ご飯・味噌汁・ニラ焼き・まめからくん・蕎麦と天カマ炒め豆腐のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・カニと豆腐の天ぷら・南瓜コロッケ・天カマ、切昆布煮	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・キャベツの油炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・アジフライ・ハムポテトサラダ	鮭チラシ・味噌汁・入り豆腐	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・さつま芋のあんこのせ・白菜のなめ茸和え	