

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	ご飯・味噌汁・肉じゃが・フキの油炒め・長芋の梅和え					ご飯・味噌汁・金目鯛西京焼き・生酢・うま煮・寿厚焼き玉子・栗きんとん	ご飯・味噌汁・雪の花カニ三味・南瓜饅頭・切り干し大根・ローストビーフ・花五目
昼	にゅう麺・エビナゲット・ハッシュドポテト・胡瓜の漬物					まるごと南瓜グラタン・パン・ペンキアンサンブルエッグ・舞姫・きんぴらごぼう・イクラ丼・卵スープ	ご飯・味噌汁・彩りソーメン・エビ、アスパラのテリーヌ・南瓜フォンデュ・梅の花・ふわふわ玉子焼き
夕	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・大根サラダ五色和え・フルーツ和え					ご飯・味噌汁・うなぎ・伊達巻き・たらこ昆布巻き・味付け数の子・黒豆	ご飯・すき焼き・栗きんとん・生酢・黒豆
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグと茄子のケチャップ煮・昆布巻き・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・きんぴらごぼう・生酢・煮豆	ご飯・味噌汁・煮卵・目抜き焼き魚・大根と人参の煮物・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・焼き魚・ひじきの煮物・スクランブルエッグ・みかん	七草粥・味噌汁・サバの味噌煮・ほうれん草の卵炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、手羽先煮・ブロッコリーマヨ和え・エビグラタン・カレー焼き	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・南瓜のサラダ・煮豆・肉団子入り野菜炒め
昼	カレーライス・フルーチェ・生酢	ご飯・味噌汁・南瓜煮・和風煮込みハンバーグ・ハムとごぼうの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・ネギ入り玉子焼き・麻婆豆腐	炒飯・卵スープ・トンカツ・サラダ	ご飯・味噌汁・スパゲッティサラダ・南瓜コロッケ・青椒肉絲	キーマカレー・フルーチェ	ご飯・シチュー・大学芋・ほうれん草のお浸し・フルーチェ
夕	ご飯・豚汁・切り干し大根煮物・スパゲッティサラダ・栗きんとん	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・ほうれん草の和え物・もやしとしめじ炒め・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・切り干し大根・玉ねぎときのこのバター炒めじゃが芋そぼろあん	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・フキの油炒め・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ニラの玉子とじ・フルーツ和え	ピラフ・おでん・白菜の和え物・黄桃	親子丼・味噌汁・きのこ、ベーコン、ピーマンのバター炒め
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根と鶏肉の煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・サツマイモと天カマの煮物・カニクリームコロッケ・ブロッコリーサラダ	フレンチトースト・卵スープ・イカ、エビフライ・肉団子・ひき肉と茄子の炒め物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根の煮物・揚げ茄子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・シューマイ・肉豆腐・ゆずみそ	ご飯・味噌汁・鯖と大根の味噌煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ブロッコリー、牛丼、クラゲ和え・金目西京焼き・ひじきの煮物
昼	肉天そば・南瓜の煮物・かぶの漬物・お稲荷さん	ご飯・シチュー・野菜サラダ・おしるこ	焼きそば・おにぎり・餃子・生酢とみかん・春雨スープ	ご飯・味噌汁・カツとじ・麻婆豆腐・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・ミートスパゲッティ・きんぴらごぼう・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・春雨サラダ・鯖のみぞれ煮	ご飯・ハンバーグ・ブロッコリー添え・冷しゃぶ野菜・シーチキンサラダ
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋と玉ねぎのそぼろあんかけ・ピーマンのバターポン酢炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・しゃぶしゃぶ・フルーツ和え	混ぜご飯・うどん・卵サラダ・スコッチエッグ	ご飯・味噌汁・すき焼き風・ほうれん草とベーコンの玉子とじ・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮ころがし・ほうれん草とマイタケの炒め物・長芋とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・エビチリ・大根サラダ・入り豆腐・トマト甘漬け	エビピラフ・スープ・餃子・肉巻き
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・南瓜とがんもの煮物・タラのみぞれ煮・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・オムレツ・揚げ芋・大根の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ひじきの煮物・マカロニサラダ	混ぜご飯・味噌汁・煮卵・胡麻南瓜・さば西京焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・玉子巾着・サバ焼き魚・玉子焼き・とろろ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・キャベツの味噌炒め・コロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子の挽肉あんかけ・コロッケ・ブロッコリーサラダ
昼	カレーライス・フルーチェ・生酢	牛丼・味噌汁・タラのフライ・ジャーマンポテト	玉子とじそば・サツマイモのあんかけ・キャベツ、きのこ煮びたし	ご飯・餃子スープ・ほうれん草サラダ・生姜焼き・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・スパゲッティ・ハム玉焼き・鯖の味噌煮	稲荷寿司・天ぷらうどん・茄子のひき肉あんかけ・タラフライタルタルソース付き	肉丼・味噌汁・野菜サラダ・フルーチェ
夕	ご飯・コンソメスープ・和風回鍋肉・ラーメンサラダ・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・きんぴらごぼう・わかめとカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・キャベツ、豚バラミルフィーユ・トマト、玉子炒め・茄子とチーズの肉フライ	ご飯・味噌汁・阿部牛味噌炒め・胡瓜とわかめの酢の物・山芋・バター・醤油炒め	ご飯・塩鍋・胡瓜の奈良漬け・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・豚肉味噌炒め大根とがんもの煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・ポテトサラダ・フルーツ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・エビフライ・オムレツ・漬物	ご飯・味噌汁・切り干し大根ひじきの煮物・煮魚	ご飯・味噌汁・さんまの竜田揚げ・ニラの玉子とじ・白菜のなめ茸和え・納豆	ご飯・味噌汁・玉ねぎと天カマの玉子とじ・胡麻味噌チキン・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ブチ4色コロッケ・スクランブルエッグ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ひじきの煮物・切り干し大根	おじや・味噌汁・フキと竹の子の煮物・黒豆・大根の粕漬け
昼	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・玉子と春雨スープ・トマトサラダ生酢	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・天カマと玉ねぎの炒め物・ピーマン炒め・胡瓜のなめ茸和え	きのこカレー・春雨サラダ・フルーツ桃	ご飯・味噌汁・ひき肉と茄子のあんかけ煮・牛肉コロッケ・麻婆ニラ饅頭	親子丼・味噌汁・大根サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・すき焼き・マカロニサラダ・南瓜コロッケ	カレーライス・ほうれん草のなめ茸和え・野菜サラダ・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの味噌煮・茄子のチーズ巻き・漬物	炒飯・中華スープ・餃子・大根、豚肉の煮物・胡瓜の奈良漬け	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・茄子ときのこの炒め物・豆腐と胡瓜の胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ほうれん草の白和え・ポテトサラダ	牛丼・味噌汁・きのこ、ほうれん草のバター炒め・桃	海鮮丼・つみれ汁・かぶの煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・大根とそぼろの和風あんかけ・ニラ玉・豆腐サラダ