

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・天カマと芋の味噌煮・ホッケ焼き魚・豚肉の味噌炒め	ご飯・すりみ汁・ミートオムレツ・南瓜コロッケ・豚、もやし炒め・煮物					ご飯・味噌汁・焼き魚・うま煮・生酢・卵の花・栗きんとん
昼	ご飯・ソーメン汁・ハンバーグ・チャーシュー、揚げの含め煮	ご飯・ラーメン・ほうれん草のなめ茸和え・青椒肉絲・漬物					ご飯・味噌汁・カニ身フライ・大正金時・きんぴらごぼう・まるごとグラタン
夕	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・麻婆豆腐・チキン南蛮	天津飯・味噌汁・ジャーマンポテト					ご飯・味噌汁・うなぎ・伊達巻き・たらこ昆布・ローストビーフ・数の子・栗きんとんごはん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・絵馬かま・たらこ昆布・南瓜饅頭・切り干し大根・花五目	ご飯・味噌汁・高級紅鮭・いかの塩辛・うずら玉子肉団子・生ハム・昆布巻き	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・塩辛・めめき焼き魚・たらこ・だし巻き卵とびつこ入り	ご飯・味噌汁・お好み焼き風玉子焼き・カニクリームコロッケ・煮豆・うま煮	ご飯・すりみ汁・おふくろ煮・切り干し大根・昆布巻き	七草粥・味噌汁・千枚漬け・かぶの葉の油炒め・切り干し大根・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・筑前煮・おから・ポテトサラダ・南瓜煮・生酢
昼	煮込みハンバーグ・花包み・椀の彩り・加賀太鼓・ひじき煮	チャーハン・じゃがバター・クラムチャウダー・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの肉詰め・ほうれん草のナムル・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜のミルフィーユ・茄子、酢豚風煮・梨、みかん	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き・大根とかぶの煮物・フルーチェ
夕	すき焼き煮・ご飯・三宝・ふわふわ玉子・うま煮・黒豆	かき揚げ丼・煮豆・栗きんとん・生酢・漬物	ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・きんぴらごぼう・かまぼこ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・回鍋肉・ベーコン焼き・茶わん蒸し	とりそばろ井・味噌汁・ほうれん草のかつお節和え・キャベツのツナマヨサラダ	カレーライス・胡瓜、カニカマ和え	エビ丼・味噌汁・おから・セロリとハムのサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・金目鯛西京焼き・南瓜の煮物・鶏のタツタ焼き・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の煮物・ひじき煮・煮豆・湯豆腐	ご飯・味噌汁・さんま塩焼き・おふくろ煮・龍田揚げ・スコッチエッグ	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・トマト・大根の煮物・プチコロッケ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・生酢・すり身の生姜煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ミニコロッケ・ポテトベーコンソテー・肉団子・天カマ煮	ご飯・味噌汁・筑前煮・オムレツ・ひじき煮・南瓜煮
昼	ラーメン・炒飯・ピーマンと茄子の肉炒め・漬物	かき揚げ丼・味噌汁・里芋と天カマ煮・フルーツ	カレーライス・玉子スープ・フルーチェ	チラシ寿司・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・フルーツ	パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・サラダ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・回鍋肉・南瓜と天ぶらの煮物・りんご、バナナ	稲荷寿司・キノコそば・コロッケ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・トンカツ・ポテトサラダ・冷奴・漬物	ご飯・味噌汁・タラフライ・フキと揚げの油炒め・白菜のミルフィーユ	ご飯・シチュー・春雨スープ・フルーツポンチ	オムライス・味噌汁・おから・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼きそば・豆腐のえのき和え	ご飯・西京焼き・ナムル・コーンシチュー	豚丼・豚汁・漬物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・きんぴらごぼう・ほうれん草としめじの和風和え・ポーチドエッグ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物・わかめと胡瓜サラダ	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・フキ煮・サラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・赤魚西京焼き・鶏つくね・南瓜煮・海老カツ卵とじ	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の炒め物・煮豆・鶏の照り焼き・ほうれん草の鰹節和え	ご飯・味噌汁・オムレツ・おから和え・鯖の味噌煮・シュウマイ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ソーセージ・がんも、かぶの煮物・鱈フライ
昼	ご飯・味噌汁・ハムステーキ・青椒肉絲・ポテトサラダ・漬物	ご飯・すまし汁・鶏のから揚げ・肉じゃが・漬物	ご飯・味噌汁・親子丼・トマト砂糖漬け	カレーライス・フルーツ・漬物	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ベーコン炒め・煮りんご	カレーライス・きのこ玉子のスープ・パイン	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ハムサラダ・がんも煮・フルーチェ
夕	お好み焼・中華スープ・おむすび・鶏の唐揚げ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・タケノコ煮・胡瓜、なめ茸和え・だし巻き卵・大根おろし	かき揚げ丼・味噌汁・インゲンの胡麻和え・肉しゅうまい	そばろ井・味噌汁・きのこともやしの炒め物・ゼリー和え	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・青椒肉絲・ほうれん草のなめ茸和え	かき揚げ丼・すいとん汁・トマト・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・唐揚げ・麻婆茄子
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・鯖焼き魚・ポテトサラダ・味付けラム肉	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・ハンバーグのきのこあんかけ・南瓜の煮物・和風スクランブルエッグ	ご飯・エスニック風肉団子・ミネストローネ・スクランブルエッグ・クリームコロッケ・フライドポテト	ご飯・味噌汁・白菜の煮びたし・南瓜・筑前煮・フキ炒め	ご飯・味噌汁・コロッケ・ホッケ焼き魚・目玉焼き・切り干し大根	サンドイッチorおにぎり・オニオンスープ・サラダ・ゼリー和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子のひき肉炒め・プチコロッケ・フルーツ
昼	ご飯・玉子スープ・カレー・炒り卵	ご飯・すまし汁・チキンカツ・ポテトフライ・漬物・長芋の梅和え	チラシ寿司・カレーうどん・茄子の味噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・ハムカツ・茄子、ピーマン炒め・漬物・ポテトサラダ	パン盛り合わせ・コーンスープ・スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・里芋と長芋の炒め煮・ほうれん草の白和え・茄子と小松菜の味噌炒め	ご飯・シチュー・唐揚げ・野菜の茹で合わせ
夕	中華丼・味噌汁・ポテトマトチーズ焼き	麻婆丼・味噌汁・ハムとポテトの炒め物・マンゴーゼリー	カレーライス・フライドポテト・トマト・白菜和え	ご飯・味噌汁・とろ卵豚キャベツ・ほうれん草のベーコン炒め・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・野菜あんかけ・湯豆腐・なめ茸おろし	玉子海苔巻き・ソーメン汁・フルーツポンチ	エビピラフ・味噌汁・インゲンの胡麻和え・天カマ