

グループホームアウル 1月 献立表
アウル

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
				1	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁・煮しめ・いくら・伊達巻き・かまぼこ・牛乳	ご飯・味噌汁・カニなます・もやしとひき肉の巾着煮・納豆なめ茸おろし・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・たらこ・かぼちゃ甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・切干大根・松前漬・牛乳
昼				赤飯・そうめん汁・なます・みかん	ご飯・味噌汁・煮しめ・ローストビーフ・野菜玉子サラダ・栗きんとん	海鮮ちらし・すまし汁・いずし・キャベツ梅和え	うな玉丼・味噌汁・ほうれん草お浸し・いずし・煮物
夕				ご飯・味噌汁・キンキ焼魚・煮物・いずし	ご飯・味噌汁・ナス味噌炒め・レタスと豚肉サラダ・いずし	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草ゴマ和え・金平ごぼう	ご飯・味噌汁・すき焼き・イカ酢味噌和え・ナムル
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・納豆・小松菜ゴマ和え・白菜と豚肉酒蒸し・牛乳	ひじきご飯・味噌汁・玉子豆腐・サンマ蒲焼・キャベツとちくわカレー煮・牛乳	七草がゆ・味噌汁・梅干・大根煮物・野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋の梅肉和え・筋子・ニラ玉子とし・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・ほうれん草納豆和え・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ひじき煮物・肉じゃが・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・じゃが芋金平・おろしなめ茸和え・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・春雨サラダ・エビとニラ玉子とし・ブルーネヨーグルト	うどん・カボチャ煮・バナナヨーグルト	カレーライス・きのこスープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・コロケ・おろし塩辛のせ・りんご	ご飯・味噌汁・いんげんゴマ和え・マーボー豆腐・キャベツと天ぷら炒め煮	ご飯・味噌汁・煮物・エビとチンゲン菜クリーム煮・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・チキンナゲット・バナナ
夕	鮭わかめご飯・味噌汁・焼塩サバ・マカロニサラダ・もやしお浸し	ご飯・味噌汁・焼塩紅鮭・チンジャオロースー・酢の物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ醤油漬・玉子豆腐・はんぺん肉詰め	ご飯・味噌汁・焼塩サバ・豆腐としめじソテー・白菜煮浸し	ご飯・餃子スープ・エビ佃煮・もやしとピーマン味噌炒め・大根煮物	ご飯・味噌汁・たら煮付け・ほうれん草お浸し・酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼宗八カレー・白菜と天ぷら煮浸し・エビ刺身
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・納豆・フキ煮物・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・生ハムサラダ・目玉焼き・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・ナス味噌炒め・野菜サラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋千切り・大根煮物・ほうれん草ツナ和え・牛乳	ご飯・すまし汁・温野菜サラダ・つきこん子とえ・炒り豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根煮物・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・小松菜ゴマ和え・冷奴・牛乳
昼	わかめご飯・スープ・豆腐ハンバーグ・漬物・イチゴ	ご飯・スープ・ビーフストロガノフ・ほうれん草梅肉和え・フルーツポンチ	三色丼・味噌汁・かぶ煮物・酢の物・みかん	わかめご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・スモークサーモンマリネ・ブルーネヨーグルト	天ぷらうどん・長芋梅肉和え・餃子	ご飯・スープ・あじフライ・ひじき煮物・フルーツポンチ	カレーライス・ニラ玉スープ・野菜サラダ・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・かぼちゃ煮・たらこスパゲッティー	ご飯・味噌汁・しらたき子とえ・焼サーモン・里芋煮物・紅じゃこ佃煮	ご飯・味噌汁・焼サバ・温野菜中華あんかけ・マグロ納豆	ご飯・味噌汁・鶏肉といんげん煮物・金平ごぼう・漬物	ご飯・味噌汁・焼たらこ・ナムル・湯豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・酢の物・マーボー茄子	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・ウニ)・竹の子と鶏肉煮物・もやしと揚げの和え物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・酢味噌和え・数の子・ナス味噌炒め・巾着煮・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ニラ玉子とし・金平ごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・三色豆・豆腐と大根煮物・ホワイトアスパラツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・酢味噌和え・ほうれん草納豆和え・チンゲン菜と天ぷら煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・塩辛・フキと天ぷら煮物・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐ときのおろし煮・長芋梅肉和え・ひじき入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草なめ茸和え・筑前煮・牛乳
昼	いなり寿司・味噌汁・白菜梅肉和え・焼サーモン・フキ煮物・イチゴ	ピラフ・シチュー・コロケ・ほうれん草なめ茸和え・みかん	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・春雨ピリ辛炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・豚汁・餃子・つきこん子とえ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻き・アスパラごま和え	ご飯・味噌汁・刺身(エビ・サーモン・あじ)・酢の物・煮物	うどん・ナムル・大根煮物・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜炒め・かぼちゃ煮・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・焼サバ・大根とチンゲン菜煮物・カニサラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ玉子とし・ナス味噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・カブと鶏肉煮物・かぼちゃサラダ・たらみぞれ煮	ご飯・味噌汁・マーボー白菜・焼ホッケ・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉トマト煮・焼ナス・いんげん和え	ご飯・味噌汁・漬マングロ・野菜サラダ・エビ餃子・キャベツ梅肉和え
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・目玉焼き・もやしお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とベーコン炒め・サンマ蒲焼・とろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・カニ玉・かぼちゃサラダ・三色豆・白菜お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・長芋梅肉和え・大根そぼろ煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・大根煮物・イカ塩辛・牛乳	ゆかりご飯・味噌汁・かぶ煮物・豆腐サラダ・三色豆・牛乳	
昼	三色丼・味噌汁・ホイコーロー・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ご飯・シチュー・鶏唐揚げ・春雨サラダ・煮りんご	ご飯・スープ・エビフライ・マーボー豆腐・イチゴヨーグルト	ドライカレー・味噌汁・水菜とりんごのピーナッツサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・コロケ・ほうれん草ゴマ和え・豚肉と白菜酒蒸し・フルーツポンチ	ご飯・スープ・ジンギスカン・春雨サラダ・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・焼そば・大根煮物	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・あじ・エビ・うに)・玉子豆腐・焼餃子	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・はんぺん肉詰め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・フキ煮物・焼ホッケ・マカロニとハム卵炒め	ご飯・味噌汁・焼サンマ・煮物・八宝菜	ご飯・味噌汁・鮭チャンチャン焼・長芋なめたけ和え・野菜の油揚げ巻き	