

グループホームアウル 1月 献立表
アウル

	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
朝			ご飯・味噌汁・うま煮・錦玉子・筋子・黒豆	ご飯・味噌汁・海老新文黄金焼・紅子・小魚佃煮・煮豆・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・焼魚・伊達巻・かまぼこ・わかさぎ・ほうれん草とびっこ和え・湯豆腐なめ苺和え	ご飯・味噌汁・キュウリ・かまぼこのトビッコ和え・ワカメとネギの酢味噌和え・大根と生揚げの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ひじきの煮物・漬物・小魚の佃煮・伊達巻・トマト・牛乳
昼			赤飯・栗きんとん・すまし汁・市松かまぼこ・八寸(栗柚子、カステラ巻き、煮エビ、味付数の子、昆布巻、わかさぎ佃煮)	雑煮風汁(紅白豆腐白玉)・子持ちししゃも甘露煮・酢の物・南京小町あんかけ(蒸し物)	かに雑炊・そうめん汁・わかさぎ甘露煮・かぶ煮物・錦玉子・ラディッシュサラダ	ご飯・ポトフ・チキンカツ・ポテトサラダ・カニクリームス・パゲティ	ご飯・シチュー・ハンバーグ・レタス炒め・里芋ゴマ和え・みかん
夕			ご飯・味噌汁・銀だら柚庵焼・うま煮・紅白なます	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮物・漬物	ご飯・けんちん汁・かき揚げ(カニ、ソーセージ)大根おろし付・筑前煮・かまぼこのトビッコ挟み・牛タン味噌焼き	カレーライス・ワカメスープ・茄子ときのこの味噌炒め・もやしナムル	ご飯・味噌汁・焼鮭・春菊ゴマ和え・イカ・大根の煮物・ホタテとろろ昆布の酢物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	雑炊・味噌汁・切干大根・里芋ゴマ和え・カボチャ煮物・ホッケ焼・牛乳	七草粥・味噌汁・おふくろ煮・茄子と天カマの炒め煮・サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・さつま芋煮・白菜ベーコンのクリーム煮・玉ねぎ、ピーマンのケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮(味噌ダレ)・春菊・人参のピーナッツ和え・わかさぎ・焼鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とホタテの煮物・糸昆布の煮物・栗きんとん・イカとネギの酢味噌和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とさつま芋の煮物・焼魚・ハムサラダ・冷奴・しば漬け・牛乳	きのこ雑炊・味噌汁・ミートボール・卵焼き・大根人参の煮物・漬物・牛乳
昼	ご飯(ワカメおにぎり)・すき焼き風うどん・茄子ミソ・栗きんとん	ご飯・味噌汁・カツとし・ほうれん草のなめ苺和え・スパゲティサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老かき揚げ、春菊、舞茸)・ラーメンサラダ・卵焼き・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・豚キムチ・野菜コロッケ・キャベツ、ハム炒め	チャーハン・中華スープ・トマト・クリームコロッケ・フキ、天カマ、茸の炒め煮・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草と山芋のトビッコ和え・大根とシーチキンの煮物	いなり寿司・ラーメンサラダ・さつま芋汁・梅とろろ、かいわれ和え・里芋と鳥肉の煮物
夕	ご飯・烏団子汁・豚肉と白菜の酒蒸し・フキと天カマ炒め・赤魚西京焼・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・カツとし・ほうれん草のなめ苺和え・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・サンマ焼・カブ、人参の煮物・パンバンジー	ご飯・味噌汁・タラのムニエル(付キャベツ、トマト)・芋と筍の煮物・茄子の煮びたし	海老カレー・味噌汁・じゅんさいサラダ・白滝、天カマのタラコ和え	ご飯・味噌汁・サンマのラッキョ和え・カツオの梅和え・中華風サラダ・里芋とカブの味噌煮	ご飯・味噌汁・鳥肉入りおふくろ煮・つばだい焼・野菜たっぷりあんかけ煮
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小魚佃煮・しば漬け・マンゴー杏仁・さくらんぼ・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ミートボール・ほうれん草のなめ苺和え・おでん・牛乳	ご飯・味噌汁・カブと鳥挽肉の煮物・納豆・わかさぎ・イチゴ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャの煮物・切干大根・漬物・和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・味付け煮卵・切昆布とソーセージの煮物・シューマイあんかけ・トマト・牛乳	雑炊・味噌汁・ミートボール・漬物・里芋ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・白菜と豚肉の酒蒸し・水菜とマカロニのサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・八宝菜・カボチャ煮・挽肉とゴボウの炒め煮	ご飯・味噌汁・唐揚げ・スパゲティサラダ・ゴマ豆腐・筑前煮	握り寿司(海老、ホタテ、サーモン、マグロ他)・ソーメン汁・長芋と人参、ソーセージの煮物・フルーツポンチ(ゼリー入り)	ご飯・味噌汁・豚角煮・春巻・アゲと菜葉のゴマ和え・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・春菊ゴマ和え・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・豚しょうが焼(付ほうれん草)・揚げポテト・ほうれん草のなめ苺和え・イカとワカメの酢味噌和え
夕	ご飯・味噌汁・タラ鍋汁・ハンパンとし玉ねぎのガーリック炒め・もやしとピーマンの中華サラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ホタテと長ネギの酢味噌和え・野菜卵とし・ローストビーフ	ご飯・味噌汁・鳥肉の味噌炒め(キャベツ、トマト)・高野豆腐とワラビの煮物・マカロニサラダ	ご飯・烏ゴボウ汁・豚しょうが焼・カブとブロッコリーの煮物・アスパラゴマ和え	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ホッケ焼・ホイコーロー	雑炊・味噌汁・サバ西京味噌漬・松前漬・もやし、玉ねぎ炒め・大根人参のきんぴら
	20	21	22	23	24	25	26
朝	五穀米ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・黒豆・納豆チヂミ・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(大根、人参、天カマ)・とろろ芋のめかぶ和え・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・茄子とピーマンの味噌南蛮炒め・だし巻き卵・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・黒豆・水菜とカニカマのサラダ・レタスと鳥挽肉炒め・桃缶・牛乳	雑炊・味噌汁・漬物・大根煮物・卵焼き・牛乳	人参おじや・味噌汁・肉じゃが・卵焼・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・天カマとカブの煮物・ブロッコリー・ウインナー・かまぼこ・ヨーグルト(みかん入り)・牛乳
昼	ご飯・野菜スープ・豚しょうが煮(付ほうれん草)・揚げポテト・ほうれん草のなめ苺和え・イカとワカメの酢味噌和え	ご飯・烏団子汁・マーボー・茄子・野菜と茸の中華あんかけ・もやしとキュウリの和え物・みかん	握り寿司・うどん汁・煮物・茶碗蒸し	カレーライス・卵スープ・ひじきの煮物・小松菜マヨネーズ和え・イチゴのカルピス和え	チャーハン・ポタージュスープ・お好み焼き・マカロニとソーセージのケチャップ炒め	ご飯・豚汁・かき揚げ・マカロニサラダ・ネギと舞茸の酢みそ和え	ご飯・味噌汁・タラのしそ巻き・ブロッコリー・桃サラダ・巾着長芋煮・野菜炒め
夕	ご飯・味噌汁・餃子・小松菜と小魚のなめ苺和え・白菜と豚肉の卵とし(ポン酢和え)・茄子とピーマンの味噌煮	三色ご飯(鳥挽肉、卵、いんげん)・ポテトサラダ(付キャベツ、キュウリ、イチゴ)・きりたんぼ汁・フキわらびと天カマ煮物	ご飯・味噌汁・八宝菜・ホッケ焼・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・トマトスパゲティ・鳥肉照り煮・煮豆	ご飯・餃子スープ・焼鮭おろし添え・野菜と茸のミルク煮・天カマキャベツ炒め・漬物	ご飯・あら汁・茄子と舞茸の揚げ浸し・チンジャオロース・豆腐入り生サラダ	雑炊・ホッケ焼・鳥肉のみぞれ焼・ワカメの酢物
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子と茸の炒め煮・卵豆腐(なめ苺和え)・ミックスフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入り卵焼き・ウインナー・フキの油炒め・スパサラダ・タラコ・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(大根人参天カマ)・里芋と竹輪の鳥挽肉あんかけ・伊達巻・バナナ・牛乳	雑炊・味噌汁・漬物・卵焼き・大根の煮物・牛乳	カニ風味雑炊・味噌汁・カブと鳥挽肉、天カマ煮物・ほうれん草お浸し・煮豆・松前漬・牛乳		
昼	カレーライス・ポテトサラダ・ハム長芋チーズはさみ揚げ・茸づくしのおろし和え	昆布のおにぎり・ロールキャベツスープ・海鮮焼うどん・カボチャ天カマ煮・コールスローサラダ・餃子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ウド酢味噌和え・ゴボウとホタテ、筍の煮物・ヨーグルト	うなぎ丼・味噌汁・ロールキャベツ・舞茸のおろし和え・海老と野菜の中華あんかけ	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老、椎茸)・煮物(大根、人参、天カマ、蓮根)・フルーツオレンジ和え		
夕	ご飯・煮込みうどん・焼魚・漬物・高野豆腐の肉詰め煮・もやしのお浸し	ご飯・味噌汁・カボチャコロッケ・茸づくしの卵とし・ハムとマカロニのミートソース和え	ご飯・味噌汁・焼魚・みたらしカボチャ団子・里芋味噌和え・春菊ゴマ和え	ご飯・味噌汁・カスベ煮付け・煮物(芋、人参、天カマ)・湯豆腐・イチゴのミルクカルピス和え	ご飯・団子汁・ホッケ焼・煮豆・白滝とゴボウの炒め煮・ナムル		