

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
朝					ご飯・味噌汁・うま煮・酢の物・たらこ昆布巻き・錦大納言・牛乳	ご飯・味噌汁・伊達巻き・甘露煮・黒豆・吹き寄せ・饅頭あんかけ・漬物・牛乳	ご飯・ポトフ・チーズ入り卵焼き・マカロニ玉ねぎグチャップ炒め・ウインナー・煮物・牛乳
昼					赤飯・紅白白玉すまし汁・八寸(わかさぎ甘露煮・栗きんとん・カニなます・花餅とび梅・ゴボウ鳥肉巻き他)	ご飯・すまし汁(カニボール入り)・銀ダラ柚庵漬・上台季節梅羊羹・ほうれん草卵巻きお浸し	ご飯・味噌汁・小松菜ゴマ和え・漬物・エビ蒸し物のあんかけ・カニカマ天ぷら・含め煮
夕					ご飯・そうめん汁・焼魚・数の子・酢の物・黒豆・笹の露	ご飯・味噌汁・黒豆・甘露煮・水菜ゴマ和え・天ぷら(エビ、ナス、ピーマン、舞茸)・漬物	ご飯・味噌汁・白身魚・煮物・きんぴらごぼろ・漬物・栗きんとん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・わかさぎ甘露煮・さつま芋煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(里芋、天カマ、竹輪)・ワカメとネギの味噌和え・豆腐の白菜巻き・ミートボール・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・茄子・ピーマン・ピリ辛炒め・ひじき煮・カボチャひき肉あんかけ・サラダ他・牛乳	七草粥・たち汁・さつま芋甘露煮・焼鮭・子とえ・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐と卵の蒸し煮・ナポリタン・昆布煮物・キュウリのなめ茸和え・さつま芋のほくほく焼仕込み	ご飯・味噌汁・卵焼き・天カマフキ炒め・大根人参・山芋なめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・芋とインゲン、天カマの煮物・漬物・みかん・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・大根とイカの煮物・煮豆・バラペーン卵炒め(付ミックスベジタブル)	ご飯・そうめん汁・茄子煮・浸し・山芋干切り・漬物・栗きんとん・チャシュー	ご飯・味噌汁・八宝菜・カブと天ぷら煮物・佃煮・みかん・梅ようかん	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ポテトサラダ・花しゅうまい・佃煮・フルーツポンチ・漬物	五目チャーハン・ポトフ・大根と豆腐のピリ辛炒め煮・栗ねりきんとん	ご飯・生姜汁・天ぷら(茄子、エビ、ピーマン、南瓜、かき揚げ)・白菜水菜のなめ茸和え・トマトサラダ	ご飯・カボチャ味噌汁・うどんすき・チンジャオロース・マカロニとハムのサラダ・ワカメの和え物
夕	ご飯・味噌汁・メヌキ甘味噌焼・カニ団子入りあんかけ野菜・麻婆豆腐・漬物	ご飯・すまし汁・天ぷら(カボチャ、さつま芋)・キャベツ・天カマ炒め・鮭一口フライ・漬物	ご飯・なめこ汁・茄子のひき肉あんかけ・おふくろ煮・ホッケ焼・おから煮・トマト	ご飯・味噌汁・お刺身・カボチャと里芋の煮物・竹輪のカレー揚げ・白菜とほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鳥ゴボウ・ほうれん草ゴマ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・焼うどん・ホッケ焼・漬物・キュウリとシーチキンと竹輪のサラダ	ご飯・味噌汁・糠サンマ・麻婆春雨白菜・肉団子・ポテト・水菜の三色ゴマ和え・漬物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・切干大根と天カマの煮物・豚肉ゴボウ炒め煮・ツナチーズオムレツ・ウインナー・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮物(揚げ豆腐、うずら、しめじ他)・納豆(シソ漬、なめ茸入り)・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・芋のピザ風・豆とひじきの煮物・春雨ササミのゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋のきんぴら・肉団子と白菜の煮物・鳥肉の煮物他・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・なめ茸入り卵焼き・マカロニサラダ・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・粉ふき芋・煮豆・ハンペンとチーズの挟み焼・茄子・ピーマン味噌炒め・牛乳	じゃこワカメ・ご飯・味噌汁・じゃが芋・ミートあんかけ・キャベツ・天カマ炒め煮・ししゃも・煮豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・味噌おでん・春雨とみかんの酢物・白滝タロコ和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・鳥カツ(付温キャベツ、トマト)・茄子・ピーマン大葉の味噌炒め・人参ほうれん草ゴマ和え他	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ(付トマト)・白菜・ベーコン・しめじの中華あんかけ・タラスパ・里芋ゴマ和え	ちらし寿司・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、ホタテ)・グリーンサラダ・カボチャ煮・フルーツポンチ	ご飯・うどん汁・茄子の豚肉巻き(付トマト)・フキの煮物・ほうれん草・ピーナッツ和え・毎ヨーグルト	ご飯・すり身汁・宗八素揚げ野菜あんかけ・山芋梅酢和え・芋の塩煮(バターせ)・フルーツポンチ	赤飯・細巻・いなり・すまし汁・茶碗蒸し・オードブル(海老フライ・煮しめ・ザンギ・フルーツ盛り合わせ他)
夕	ご飯・味噌汁・鳥肉大根煮物・里芋いんげんのあんかけ煮・ホッケ粕焼・たくあん	ご飯・味噌汁・焼魚・きんぴらごぼろ・さつま芋甘煮・もやしのお浸し	ご飯・味噌汁・つば焼・焼ウインナー入り野菜炒め・卵焼き	ご飯・味噌汁・切干大根・焼鮭・たらこ昆布・白菜豚ももはさみ蒸し	ご飯・シチュー・ししゃも焼・里芋ゴマ和え・舞茸おろし和え・水菜と玉ねぎの卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉天カマ春雨の炒め煮・麻婆キャベツ・カボチャ煮付け・茄子漬	ご飯・味噌汁・エビ天煮・ほうれん草人参ゴマ和え・さつま芋煮・漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・黒豆・目玉焼き・ベーコンのマカロニソース炒め・芋インゲン煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・カレーコロッケ・ハムとキャベツの炒め煮・カボチャ煮・ミートボール・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・里芋ゴマ和え・ほうれん草お浸し・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・あんかけ・ロールキャベツ・茄子・ピーマン大葉炒め・さつま芋煮・フルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャそぼろ煮・キンピラゴボウ・水菜竹輪納豆和え・漬物・小魚佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・天カマとえのきのバターソテー・里芋煮・ころがし・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムカツ揚げ・ポテト・キンピラゴボウ(竹輪入り)・ダシ巻き卵・サラダ・黒豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・かき揚げ・カボチャ煮・卵豆腐	ご飯・味噌汁・お好み焼き・鳥肉塩コショウ焼・煮豆・漬物・巨峰	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・もずくゆず酢・ジャーマンポテト・バナナヨーグルト	高菜ワカメ・ご飯・芋団子汁・焼鮭・麻婆もやし・温キャベツサラダ・梅肉和え・漬物	握り寿司(海老、サーモン、マグロ)・いなり寿司・そうめん汁・大根煮物・長芋の三倍酢・漬物・花餅	ご飯・シチュー・カレイ唐揚・大根人参のサラダ・白菜とチンゲン菜のコンソメ煮・梅	ご飯・味噌汁・うどんすき煮・さつま芋煮・麻婆春雨・漬物・フルーツヨーグルト和え
夕	カレーライス・卵スープ・ポテトサラダ(付トマト)・里芋人参天カマ煮・ネギとワカメの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・肉団子のウスター炒め・焼魚・天カマ人参煮物・漬物	炊き込みご飯・すり身汁・赤身焼魚・大根人参天カマ味噌煮物・カイワレとメカブ和え	ご飯・味噌汁・鳥肉の甘辛あんかけ・豆腐と春菊のすき煮・長芋のバター醤油ステーキ・漬物	ご飯・味噌汁・きんぴらサラダ・鳥肉のみぞれ煮・舞茸煮・浸し・漬物	キーマカレー・味噌汁・ホワイトアスパラのサラダ(ハム、キュウリ)・カボチャ煮・卵豆腐のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鳥肉大根チンゲン菜のあんかけ煮・キャベツ天カマ煮・ホッケの昆布みりん焼・ブチトマト
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・山菜煮物(フキ、わらび、竹の子、天カマ)・焼魚(粕漬)・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・長芋とろろ(卵入り)・カボチャ煮・白滝のマサゴ和え・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマひじき煮・大根人参ひき肉煮・シュウマイ・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・白菜豚ロース蒸し煮・ししゃも甘露煮・漬物・牛乳	ネギと桜エビのおじや・芋団子汁・キンピラゴボウ・豆腐と豚肉のすき煮・めかぶイカとろろ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参鳥ササミのから揚げ煮込み・タラコの生姜煮・ピーマンとソーセージ炒め他・牛乳	ご飯・味噌汁・フキと天カマ煮物・竹の子と白滝煮物・カボチャ煮・煮豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・エビチリ・ツボ鯛焼・大根と豆腐の炒め煮・ゆで卵・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・親子煮・大根人参ハンパンの味噌煮・ほうれん草ゴマ和え・タロコ昆布・フルーツヨーグルト和え	カレーライス・卵春雨スープ・ツナサラダ・カボチャあんかけ煮・長ネギワカメとイカの酢味噌和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・海老フライ・イカサラダ・もやしとニラの和え物・インゲンとベーコン炒め・漬物	ご飯・ミックスベジタブルスープ・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・漬物	オムライス・スープ・あんかけシュウマイ・天カマ炒め・漬物	ワカメ・ご飯・味噌汁・肉団子の酢味噌・漬物・ナムル・揚げ納豆
夕	ご飯・味噌汁・玉ねぎと海老のかき揚げ・茄子天ぷら・スパサラ・さつま芋甘煮	いなり寿司・味噌汁・クリームソースかけコロッケ(付茄子、ポテト)・なます・卵焼き	ご飯・味噌汁・豚味噌焼(付温キャベツ、トマト)・餃子・タラスパ・漬物	ご飯・春雨スープ・一口カツ(付温キャベツ、ミニトマト)・マカロニのナポリタン・ミートポテトグラタン・パイン	ご飯・味噌汁・鮭フライ(タルタルソース)・白菜ゴマ和え・フキ竹の子煮・野菜炒め(ハンペン、赤ウインナー)・みかん	ご飯・たち汁・煮物(鳥肉、大根、人参)・卵豆腐・納豆おから・からし菜ゴマ和え	ご飯・味噌汁・豚ひきと野菜たっぷりあんかけ煮・かすべ煮・天カマと茄子の煮物・水菜ツナサラダ・トマト