

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・丹波黒豆・花三色	ご飯・味噌汁・じゃがバター茶巾・紅鮭飯寿司・黒豆・おぼろ栗・にしん漬	ご飯・味噌汁・うま煮・なます・数の子・花だより・金時豆	ご飯・味噌汁・豆腐と青梗菜のあん煮・小松菜の胡麻和え・白菜と挽肉の酒蒸し・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・白菜蒸し・酢の物・茄子焼	ご飯・味噌汁・ハモ紫蘇巻・黒豆・納豆・ふきと里芋の煮物	七草がゆ・味噌汁・もやしとハムと胡瓜の梅肉和え・焼ほっけ・鶏肉と大根の煮物
昼	腹子飯・そうめん汁・栗きんとん・数の子・赤魚西京焼・紅白はじかみ	ちらし寿司・そーめん汁・南瓜寄席せ・絵馬かま・鮭の飯寿司・フルーツポンチ	稲荷寿司・たらの吸い物・スモークサーモンのマリネ・煮しめ・じゃがバター巾着	ご飯・味噌汁・野菜と南瓜といんげんの煮物・キャベツの味噌炒め・焼鯖・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・コロツケ・水餃子と水餃子の塩あんかけ・麻婆春雨	シーフード炒飯・味噌汁・酢豚・大福豆・八朔缶	ご飯・白菜のコンソメスープ・さんまの蒲焼・コールスロー・なめ茸のおろし和え・白桃ゼリー
夕	ご飯・味噌汁・はも紫蘇巻・たらこ昆布巻・京なます・錦糸焼売・うま煮・キウイ	ご飯・味噌汁・すき焼き・水万十・サーモンマリネ	ご飯・クリームポトフ・煮込みハンバーグ・ササミサラダ・にしん漬・栗ごのみ	ハヤシライス・コンソメスープ・なます・かに玉	三色丼・味噌汁・切干大根・ほうれん草のなめ茸和え・八朔缶	ご飯・ポトフ・いんげんの胡麻和え・鱈のムニエル・白菜と豚肉のポン酢和え	ご飯・すり身汁・胡瓜の生姜焼・春雨サラダ・さつま芋の甘煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・チーズ巻ウインナー・目玉焼き・はんぺんサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し・ウインナーとぶなシメジのトマト煮・生揚げと竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ハムサラダ・白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・たらのムニエルの野菜あんかけ・ふろふき大根・納豆・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚そぼろ・だし巻き玉子・かぶの漬物・キャベツと青梗菜とベーコンのガーリック炒め	ご飯・きのこ汁・炒め納豆・胡瓜と水菜と帆立の和え物・キウイ入フルーツ	おじや・味噌汁・切干大根・なめ茸おろし和え・松前漬
昼	カレーライス・焼餃子・水菜のラッキョウ和え・卵スープ	きのこそば・さつま芋と竹輪の煮物・トロピカルフルーツ	カツ丼・味噌汁・胡瓜とワカメの酢の物・たくあん	ご飯・きのこスープ・コロツケ・マカロニサラダ・ふきとひじきの煮物・桃缶	ご飯・コンソメスープ・豚の生姜焼き・はんぺんとらっきょうのサラダ・大根と天かまの煮物	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・紫蘇の実漬け・トロピカルフルーツ	混ぜ込み稲荷ごはん・そば・ほうれん草とトマトのサラダ・マンゴー・桃
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・茄子のそぼろ煮・ほうれん草の和風タルタルソース和え・キウイフルーツ	舞茸ご飯・なめこ汁・焼トラウトサーモン(大根おろし添)・卵豆腐・バナナ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子とピーマンの味噌炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・人参とじゃが芋の玉子とじ・水菜とハムとシーチキンのサラダ・みかんと桃	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・胡瓜ともやし中華サラダ・大根と玉子の煮物	カレーライス・コンソメスープ・茄子とソーセージのトマト煮・煮豆・さつま芋の甘露煮	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・いんげんとソーセージのうま昆布和え・オクラとトマトのサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・糠さんま・紅じゃこ・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・茄子とピーマンの味噌炒め・白菜とソーセージの卵炒め	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・オクラとなめ茸と白滝の和え物・じゃが芋の麻婆炒め	ご飯・味噌汁・南瓜煮・納豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・水菜とベーコンのスープ・卵とウインナーのスクランブルエッグ・焼鯖・豆腐と白菜の塩あんかけ	ご飯・味噌汁・納豆・ハムサラダ・桃ヨーグルト	鮭ぞうすい・味噌汁・うま煮・桃のヨーグルト和え
昼	カレーライス・すり身スープ・春雨サラダ・三色フルーツ	ご飯・シチュー・焼トラウトサーモン・マカロニサラダ・フルーツみつ豆	そば・ブナビーとワカメのサラダ・いんげんの胡麻和え・茄子の炒め物	ご飯・コンソメスープ・餃子(水菜添)・春雨サラダ・胡瓜の奈良漬	紫蘇の実おにぎり・カレーそば・もやしとオクラとシーチキンのサラダ・漬物・りんご	ご飯・コンソメスープ・ラムジンギスカン・キャベツとかりかり梅の和え物・もやしのサラダ	生ちらし・生姜おにぎり・筑前煮・漬物・吸い物・サンドイッチ・エビフライ・ホテトフライ・から揚げ・アメリカンドッグ・ハムボテ・饅頭・南瓜団子汁
夕	ちらし寿司・味噌汁・麻婆春雨・春巻・にらの卵とじ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・オクラと大根のなめ茸和え・がんもも大根と竹輪の煮物	鮭ご飯・鶏肉と玉ねぎのケチャップチーズ煮・春雨サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・うの花・秋刀魚の蒲焼・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・大根サラダ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・肉団子の酢豚・焼鯖・竹輪とナルトと大根の和え物	ご飯・ソーメン汁・塩さば・煮しめ・白菜の梅肉和え・ガリ・汁粉
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かま煮・サーモンのバター焼レモン風味・バナナ入苺フルーツ	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草のなめ茸和え・ひじき煮・はたはたの飯寿司	ご飯・味噌汁・切干大根の炒め煮・帆立と胡瓜の和え物・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・ウインナー・キャベツ炒め・納豆	ご飯・味噌汁・ふきの炒め物・納豆・煮しめ・茄子煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・焼つぼ鯛・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・すり身汁・炒め納豆・焼ほっけ・和風サラダ
昼	ご飯・鶏皮スープ・キャベツとウインナーのチーズ炒め・ポテトサラダ	キーマカレー・コンソメスープ・水菜とプチトマトと錦糸卵のサラダ・フルーツポンチ	和風パスタ・コンソメスープ・チカの天ぷら・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・里芋と挽肉の煮物・ハムカツ・ポテトサラダ・みかんポンチ	焼そば・カレースープ・ポテトサラダ・杏仁フルーツ	ご飯・ポトフ・ラーメンサラダ・マカロニサラダ	カレーうどん・中華サラダ・酢豚・バナナヨーグルトのブルーベリーがけ
夕	ご飯・味噌汁・鱈甘酢あんかけ・子とえ・なま酢・きんぴらごぼう・大根と生揚げの煮物	カツ丼・味噌汁・シーチキンサラダ・白菜のお浸し	肉丼・味噌汁・天かま煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼うどん・煮豆・とろろ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草サラダ・桃フルーツ	ワカメご飯・春雨スープ・舞茸とミックスベジタブルのカレー炒め・大根のなめ茸和え・紅じゃこ・うずらの揚げ玉子	ご飯・クリームスープ・ピカタ・昆布と竹輪の佃煮・キャベツとソーセージのトマト煮
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・スクランブルエッグ・大根と人参と竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・茄子焼・ジャーマンポテト・南瓜煮・白菜の酒蒸し					
昼	ご飯・味噌汁・鮭のオイル焼・ほうれん草とササミの和え物・桃ヨーグルト	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグのハッシュドビーフ・マカロニサラダ・杏仁フルーツ					
夕	ご飯・味噌汁・煮物・えのきの玉子とじ・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・一夜干ほっけ焼・大根と山芋の煮物・大学芋・刻みかりかり梅					