

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
	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・漬物	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・うま煮・梅昆布・カニカマ・焼売	ご飯・味噌汁・鯖みりん・煮豆・チーズ入スクランブルエッグ・ほうれん草とカニカマの和え物・ハーブチキン・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ミニハンバーグ・焼紅鮭・茄子の炒め煮・芋甘露煮・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・たくあん・玉子焼き・パンパンジー風サラダ・じゃが芋のきんぴら	七草粥・味噌汁・南瓜の煮物・玉子焼き・ハンバーグ・漬物
昼	はらこ飯・ソーメン汁・栗きんとん・数の子・赤魚西京焼・フルーツ盛	ちらし寿司・ソーメン汁・南瓜寄せ・絵馬カマ・焼鱈	炒飯・味噌汁・煮物・なま酢・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・煮豆・ハンバーグ・ブロッコリー・ゆで玉子・白菜と昆布の和え物	醤油ラーメン・鮭おにぎり・焼売・煮豆	ご飯・味噌汁・トンカツ・青梗菜の炒め物・胡瓜の胡麻味噌漬け・芋と人参の煮物	ちらし寿司・ソーメン汁・煮豆・白菜のおひたし・鱈フライ・ミニトマト
夕	ご飯・味噌汁・ハモ紫蘇巻・たらこ昆布巻き・京なます・錦糸焼売・うま煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・サーモンマリネ・花だより・みかん・水餃子	カレーライス・南瓜煮・トマト・かまぼこ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・煮豆・帆立のかき揚げ・肉じゃが・なま酢・牛肉の白滝和え・茄子と天かまの煮物	ご飯・味噌汁・餃子・かに玉・キャベツの味噌炒め・肉じゃが	親子丼・焼鮭・ほうれん草のピーナツ和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・煮豆・焼つば鯛・大根と人参と揚げと豆腐の煮物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・オムレツ・胡瓜のサラダ・煮豆・かぶの煮物	紫蘇わかめご飯・味噌汁・玉子焼き・コロッケ・野菜炒め・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼ほっけ・生姜焼き・煮豆・ピーマンのチーズ焼	ご飯・味噌汁・チーズオムレツ・ウインナー・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハムカツ・さつま芋の煮物・トマト・煮豆	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・椎茸のバターソテー・さつま芋煮・ほうれん草とツナの和え物・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・肉じゃが・トマト・だし巻き玉子・天かま・バナナ・牛乳
昼	ラーメン・おにぎり・餃子・切昆布と竹輪の煮物	カレーライス・トンカツ・水菜のピーナツ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテコロッケ・茄子の味噌炒め・カニカマ・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏チヤブ・大根サラダ・秋刀魚の煮付け・ふきと天かまの味噌煮・煮豆	牛乳・味噌汁・油淋鶏・きんぴらごぼう・白菜のお浸し・春雨サラダ	オムライス・ポトフ・大根と玉ねぎとトマトの梅ソース和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・南瓜グラタン・ホイコーロー・大根サラダ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・南瓜のミルク煮・もやしのナムル・じゃが芋の胡麻味噌炒め	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・白菜と豚肉の酒蒸し・南瓜煮・野菜ツナサラダ	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬け焼・さつま芋の甘露煮・高野豆腐の含め煮・松前漬	親子丼・味噌汁・キャベツと竹輪の炒め物・煮豆・水菜の胡麻和え	生姜ご飯・味噌汁・焼塩鯖・煮豆・五目巾着煮	ご飯・味噌汁・かき揚げ・かすべの煮付け・南瓜あんかけ・大根のさつま芋煮・サーモンマリネ	ご飯・味噌汁・から揚げ・ニラの玉子とじ・帆立のコーンバター炒め・麻婆豆腐
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・茄子とかまぼこの煮物・焼ベーコン・煮豆	ご飯・味噌汁・うま煮・玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・はんぺんのハム焼・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・煮豆・オクラ納豆・オムレツ・焼紅鮭・牛乳	ご飯・味噌汁・ケチャップウインナー・胡麻昆布・煮豆・ふきの煮物・糠秋刀魚	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉子焼き・スパゲティサラダ・いんげんの胡麻和え・りんごヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・スクランブルエッグ・ソーセージ・オニオンサラダ
昼	ご飯・味噌汁・焼肉(キャベツ添)・巴和え・南瓜のそぼろあんかけ	カレーライス・福神漬・八宝菜スープ・大根の酢の物・里芋の煮物	カツ丼・味噌汁・南瓜煮・味噌おでん・コールスロー	ご飯・ソーメン汁・お好み焼・水菜サラダ・麻婆豆腐・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草ときのこバター炒め・ポテトサラダ・昆布巻き・佃煮	カレーライス・水菜とささみの和え物・厚揚げと大根の煮物・バナナヨーグルト	生ちらし寿司・すまし汁・漬物・オードブル(エビフライ・から揚げ・ハム巻サラダ枝豆他)・南瓜団子しるこ・苺
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ポテトサラダ・すり身の天ぷら・煮豆	生姜ご飯・味噌汁・じゃが芋と天かまの煮物・鱈フライ・黒豆・胡瓜と三つ葉の和え物	ご飯・ごぼう汁・焼サーモン・煮豆・茄子焼・豚肉の照焼き・はたはたの飯寿司・南瓜煮	ご飯・味噌汁・おろし和風ハンバーグ・ほうれん草の白和え・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ベーコンと白菜のバター蒸し・胡瓜とカニカマの酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・麻婆豆腐・白菜のなめ茸和え・黒豆	ご飯・味噌汁・八宝菜・酢豚・おから煮
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・芋煮・レタスと豚肉と天かまの煮物・たくあん・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・天かま・南瓜煮・マカロニ・チーズ・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼紅鮭・切干大根・ほうれん草の胡麻和え・ソーセージとピーマンのカレー炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭の塩焼・青紫蘇の実・大根の煮物・じゃが芋のきんぴら・茄子の味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・ふきと天ぷらの煮物・じゃこの佃煮・肉団子と青梗菜の炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・一口南瓜・焼サーモン・大根の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンと舞茸のバター炒め・玉子焼き・煮豆・昆布と天かまの煮物・大根サラダ
昼	ご飯・味噌汁・チカフライ・竹輪のカレー天ぷら・野菜炒め・南瓜煮	キーマカレー・大根と人参と天かまの煮物・煮豆・らっきょ・揚げだし豆腐・フルーツポンチ	ワカメご飯・味噌汁・水菜と玉ねぎの白和え・白菜と豚肉の酒蒸し	ちらし寿司・味噌汁・コロッケ・南瓜の煮物・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・漬物・南瓜グラタン・キャベツのうま塩炒め	うどん・胡麻おにぎり・玉子焼き・豚肉の生姜焼(キャベツ添)・漬物	ご飯・つみれ汁・ハンバーグ・スパゲティ・胡瓜とトマトのサラダ・もやしと竹輪の炒め物
夕	ご飯・味噌汁・鱈フライ・玉ねぎの玉子とじ・子とえ・ミニトマト	ご飯・味噌汁・鯖の竜田揚げ・肉じゃが・南瓜の醤油煮・胡瓜の糠付け・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・薩摩揚げの玉子とじ・煮物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・帆立コーンバター炒め・肉じゃが	ご飯・味噌汁・サーモンと海老の刺身・大根サラダ・南瓜甘煮・茄子のピリ辛炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・筑前煮・煮豆・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・煮豆・キャベツと油揚げの炒め物・人参と水菜の胡麻和え
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・里芋と竹輪の煮物・納豆・胡瓜とカニカマの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・かにクリームコロッケ・ミートボール・スクランブルエッグ・ジャーマンポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・松前漬・焼鯖・豚肉のもやし炒め				
昼	ご飯・味噌汁・焼魚・南瓜と芋の煮物・漬物・すき焼き風煮こみ・しめじのトピッコ和え・甘漬トマト・煮豆	カレーライス・中華スープ・カニカマ・黒豆・大学芋・フルーツポンチ	五目御飯・味噌汁・コロッケ・春巻き・大根サラダ・さつま芋の煮物・漬物・フルーツヨーグルト				
夕	生姜ご飯・ワカメスープ・チキンケチャップ・肉じゃが・南瓜のあんかけ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ニラの玉子とじ・茄子ときのこの煮物・水菜シーチキンサラダ・漬物	親子丼・味噌汁・焼鮭・天かまといんげんの煮物・もやしのナムル・煮豆				