

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	
朝			ご飯・味噌汁・栗南瓜ロール・甘露梅・日の出・絵馬カマ・伊達巻・うま煮	ご飯・味噌汁・西京焼・黒豆・磯風・京なます・梅甘露	ご飯・味噌汁・昆布〆・磯風・市田柿・鮭の西京焼	ご飯・味噌汁・黒豆・伊達巻・南瓜煮・ワカメサラダ	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・天かまと竹の子の煮物・ホワイトアスパラ	
昼			鮭ご飯・そうめん汁・栗きんとん・金目鯛西京焼・なた豆の花・バナナ	ちらし寿司・そうめん汁・栗きんとん・ポテトグラタン・京なます	カレーライス・コンソメスープ・生酢・みかん	きのこパスタ・味噌汁・ポテトサラダ・煮りんご	ハンバーグカレー・ワカメスープ・きのこベーコンの炒め物・ひじき煮・フルーツポンチ	
夕			ご飯・味噌汁・うま煮・花五目・京なます・たらこ昆布・市田柿・ホワイトアスパラ缶	ご飯・味噌汁・すき焼き・黒豆・花つつみ・昆布〆・磯風	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト(キウイ添)・茄子とピーマン味噌炒め・大根とかまぼこの煮物	ご飯・味噌汁・ホッケフライと竹輪フライ(キャベツ添)・ほうれん草の胡麻和え	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・菜の花のお浸し	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・南瓜のスパニッシュオムレツ・ひじき煮・銀ガレイみりん漬焼・甘露梅	七草がゆ・味噌汁・焼紅鮭・大根と天かまの煮物・納豆	ご飯・味噌汁・小松菜焼・白菜の酒蒸し・ハムサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・ウインナー・シロナと青菜の和え物	ご飯・味噌汁・納豆・鶏肉とえのきのドレッシング和え・甘露梅	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ	
昼	オムライス・ワカメスープ・和風サラダ・キウイフルーツのゼリー和え	山菜さめきうどん・ニラの玉子とじ・杏仁フルーツ	カレーライス・味噌汁・南瓜の煮物・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ナポリタン・コンソメスープ・ナムル・洋梨	塩野菜ラーメン・ポテトサラダ・えのき茸とワカメの酢の物・みかん	ご飯・鮭シチュー・鶏ザンギ(水菜添)・マカロニサラダ・たくあん・みつ豆・フルーツ	醤油ラーメン・鮭とワカメのおにぎり・帆立とえのきとワカメの酢の物・りんご	
夕	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・スパゲティサラダ・小松菜と揚げの煮浸し	三色丼・味噌汁・白菜の胡麻和え・焼鯖・漬物	唐揚げ丼・味噌汁・ひじきと馬肉の炒め煮・白菜とワカメの和風サラダ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・茄子の鶏ひき肉炒め・ニラの玉子とじ・漬物	豚玉丼・味噌汁・ゆでキャベツと人参とハムのサラダ・バナナとみかんのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ナスの豚肉巻きのごまだれ和え・水菜サラダ・大根と天かまの煮物	ご飯・すり身汁・揚げ餃子・玉子サラダ・柿	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・キャベツの梅肉和え・ほうれん草の胡麻和え・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・南瓜煮・胡瓜サラダ・紅じゃこ・マンゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・マッシュパンプキン・ニラと帆立の玉子とじ・うまみ昆布	五目御飯・味噌汁・天ぶらと大根の煮物・しば漬・味噌ピーナッツ和え・りんご	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・さつま芋の甘煮・ほうれん草の胡麻和え・竹輪入納豆	帆立の炊き込みご飯・玉子焼・もずく酢・昆布巻・じゃことピーマンの中華炒め	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・チキンとほうれん草の和え物・玉ねぎの炒り玉子	
昼	五目御飯・石狩鍋・フルーツ盛り合わせ・まんじゅう	カレーラーメン・さつま芋甘煮・らっきょ・煮りんご	たま丼・味噌汁・豚キムチ・山菜の煮物	カレーライス・中華スープ・マカロニサラダ・柿	ミートスパゲティ・ポテトサラダ・コンソメスープ・みかんと桃	かに天津飯・春雨白菜スープ・ワカメとオホーツクの酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・麻婆豆腐・水菜サラダ	
夕	親子丼・味噌汁・茹とはんぺんの煮物・キャベツの梅肉和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋と南瓜のコロッケ・茄子とピーマンの味噌炒め・大根と干しいたけの煮物・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・海老のマヨネーズ和え・ひじきと野菜の炒め煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・きんぴらごぼう・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・玉ねぎとチーズ入ロールトンカツ・南瓜甘煮・牛蒡サラダ・伊予柑	ハヤシライス・茄子と鶏ひき肉の炒め物・玉子豆腐・フルーツ	ご飯・味噌汁・チャーシュー・麻婆春雨・ササミと野菜のサラダ	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	豆ご飯・味噌汁・がんもの煮物・松前漬・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ウインナーと玉子の炒め物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・いんげんのピーナッツ和え・綿ほっけのみりん焼・子和え	ご飯・味噌汁・手作り玉子豆腐・ジャーマンポテト・白菜とパセリのお浸し塩昆布和え・煮豆	ご飯・味噌汁・竹輪と茹の煮物・玉ねぎと豚肉の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・炒め納豆・煮豆・さつま芋のサラダ・山菜の煮物	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・きんぴらごぼう・キャベツの梅肉和え	
昼	桜海老のかき揚げうどん・大学芋・フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・味噌汁・鶏天・春雨の酢の物・柿	鶏南蛮うどん・天ぷら(さつま芋・紫蘇・竹輪・かき揚げ・カニカマ)・キウイと桃のフルーチェ	カルボナーラ・キャベツとウインナーのスープ・ポテトサラダ・プリン	カレーライス・玉子スープ・ハムと胡瓜のサラダ・蜜柑と洋梨	五目稲荷寿司・御吸い物・煮しめ・海老と鱈のフライ・柿	ハヤシライス・オニオンスープ・りんご	
夕	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・白菜と鶏ごぼうの重ね煮・もやしサラダ	鶏そぼろご飯・味噌汁・鮭ときのこのホイル焼・小松菜と油揚げの煮びたし・バナナとマンゴー	ご飯・味噌汁・かすべの煮付・スパゲティサラダ・大根の梅肉和え・煮りんご	ご飯・味噌汁・ふろふき大根・肉じゃが・ねぎの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・餃子・煮豆・漬物	ご飯・シチュー・鮭ときのこのホイル焼・ほうれん草の胡麻和え・黄桃とバナナ	ご飯・味噌汁・ほっけ味噌漬焼・おから・白菜の梅肉和え・煮豆	
	27	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛肉とごぼうの時雨煮・ささみと玉ねぎの中華風炒め・なます酢漬物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・紫蘇の実炒り納豆・大根と人参と天かまの煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・シーザーサラダ・ミートボール・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・天かまと大根の煮物・大根おろし入納豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・麻婆茄子・大根と厚揚げの煮物・紅じゃこ			
昼	カツ丼・味噌汁・漬物・パインとバナナ	カレーライス・味噌おでん(玉子・大根・天かま)・りんご入りフルーチェ	塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・たくあん・あんみつ豆	きのこそば・トマトと春雨のサラダ・白桃とゼリーの和え物	ミートスパゲティ・ポテト・煮玉子・フルーツ			
夕	ご飯・すり身汁・焼ほっけ・豚肉と野菜の酒蒸し・もやしと鶏のバジルサラダ	牛丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・みかん	ご飯・鮭シチュー・鱈の唐揚げ・人参のきんぴら・もやしのナムル・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根と豚肉の味噌煮・揚げと天かまの煮物			