

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
朝			ご飯・味噌汁・栗南瓜ロール・甘露梅・日の出・うま煮・絵馬かま・伊達巻	ご飯・味噌汁・西京焼・黒豆・梅甘露・磯風・京なます	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・うま煮・かまぼこ・ホワイトアスパラ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋の天かま煮・豚野菜炒め・大根と揚げの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・菜の花の胡麻和え・玉子焼・ハンバーグ・梅干・牛乳
昼			鮭腹子めし・ソーメン汁・栗きんとん・金目鯛西京焼・なたの花豆	ちらし寿司・ソーメン汁・栗きんとん・ポテトカップ・グラタン・京なます	そば・おにぎり・南瓜煮	ご飯・味噌汁・和風きのこスパゲティ・生姜焼き・煮豆・なま酢・ピーマンのベーコン炒め	カレーライス・きのこチャーシューの炒め物・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・たらこ昆布巻・ホワイトアスパラ・干柿	ご飯・味噌汁・すき焼き・うま煮・黒豆・花つつみ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・水餃子と野菜のスープ煮・かまぼこ・豆腐としめじのあんかけ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・梅干・ほうれん草とハムと椎茸の炒め物・焼ほっけ・カニカマ・ゆで玉子	ご飯・南瓜団子汁・赤魚の煮付・煮豆・中華煮・漬物・白桃
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・ハム・スクランブルエッグ・なま酢・桃・梅甘露	七草がゆ・コロッケ・焼鯖・ミートボール・南瓜煮・梅干	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・焼ほっけ・ミートオムレツ・ウインナー・キウイ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・ポテトサラダ・肉野菜炒め・梅干・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・キャベツ炒め・ベーコンとソーセージの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・玉子焼・漬物・ほうれん草のお浸し・ソーセージ炒め・焼ほっけ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋の天かま煮・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・煮豆・じゃこの佃煮・牛乳
昼	ご飯・山菜そば・ミーとグラタン・春菊の胡麻和え・黒豆・たくあん	ご飯・味噌汁・メンチカツ・味噌おでん・福神漬	おにぎり・中華スープ・カレーうどん・麻婆豆腐・茄子の揚げ浸し	そば・おにぎり・ニラ玉・ハムサラダ・ウインナー	ご飯・味噌汁・切干大根煮・小松菜のベーコン炒め・すき焼き風煮・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ニラの玉子とじ・魚河岸揚げの生姜煮・柿	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・南瓜・かきあげ)・落と厚揚げの煮物・白菜のお浸し
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ふきの天ぷら炒め・肉じゃが・麻婆豆腐	炒飯・味噌汁・餃子・みかん	ご飯・味噌汁・エビフライとコロッケ・帆立の酢味噌和え・南瓜煮	カレーライス・玉子スープ・南瓜煮・柿	三色丼・味噌汁・もやしのナムル・肉じゃが	ご飯・味噌汁・焼糠さんま・豚野菜炒め・さつま芋甘煮・佃煮	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・天ぷら炒め・豚の生姜焼き・南瓜煮・煮豆
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・焼目抜き・玉子焼・野菜炒め・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・手羽先と大根の煮物・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・天かま・鶏つくね・玉ねぎとハムの炒め物・秋刀魚の蒲焼・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・煮豆・茄子と人参の味噌炒め・海老入玉子とじ・焼鮭・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・トマト・昆布巻き・キャベツと人参と竹輪の炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・さつま芋煮・チキンソテー・キャベツのしらす和え・昆布巻き・梅干・みずく酢・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の煮物・天かまと豆腐の煮物・煮豆・たくあん・おから入納豆・牛乳
昼	混ぜご飯・鱈鍋・フルーツポンチ・紅白まんじゅう	ご飯・中華スープ・さつま芋の天ぷら・目玉焼き・カニカマ・煮豆・フルーツ和え	塩ラーメン・おにぎり・うま煮・漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・にんじんしりしり・ジャーマンポテト・キウイ	生姜ご飯・醤油ラーメン・南瓜煮・焼ほっけ・ハム巻きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・和風おろしハンバーグ・玉子豆腐・春菊の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鱈と海老のフライ・天かまと大根といんげんの煮物・煮豆・梅干
夕	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・八宝菜・もやしのナムル・煮豆・いちご	ご飯・味噌汁・鱈フライのタルタルソース・黒豆・キャベツの油炒め・南瓜煮	海老重・味噌汁・南瓜煮・うま煮・柿	ご飯・味噌汁・かに玉あんかけ・ポテトサラダ・かすべの唐揚げ・ほうれん草のナムル・タラコと白滝の和え物	中華丼・味噌汁・おでん・煮豆・焼銀かき・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐としめじのベーコン煮・焼ほっけ・煮豆・佃煮	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・かに玉・挽肉と大根の煮物・煮豆
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンスクランブルエッグ・銀がれいの味醂焼・ミートローフ・さつま芋の甘煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・肉団子のみぞれあんかけ・ほうれん草のツナ和え・荒びきウインナー・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・カレーコロッケ・梅干・カニカマ・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナー・秋刀魚の蒲焼・ポテトの玉子はさみ焼・南瓜甘煮・桃と柿	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・牛蒡サラダ・煮豆・佃煮・ハムとピーマンの炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・焼鯖・おから・だし巻き玉子・肉野菜炒め・牛乳	ご飯・鶏団子汁・豚肉と大根の天かま煮・南瓜煮あんかけ・納豆・おから煮・牛乳
昼	天ぷらうどん・稲荷寿司・みかん	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ナスの煮浸し・揚げだし豆腐	ご飯・味噌汁・お好み焼き・帆立の酢味噌和え・ひじき煮	ハヤシライス・春雨スープ・南瓜の煮物・マカロニサラダ・みかん	三色丼・味噌汁・もやしとハムのナムル・キャベツとベーコンのコンソメ煮	混ぜご飯・そうめん汁・トンカツ・玉子焼・煮豆	ご飯・味噌汁・中華風炒め・焼鮭・南瓜・煮豆・ゆで玉子
夕	カレーライス・煮りんご・さんぴらごぼう・玉子焼・胡瓜の浅漬	親子丼・味噌汁・焼鮭・黒豆・水菜のお浸し	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・南瓜煮・胡瓜のなめ茸和え・柿・りんご煮	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ロール白菜・焼鯖・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・鱈の甘酢炒め・白菜のお浸し・胡瓜とカニカマの和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐と茄子と天かまのあんかけ煮・煮豆・たくあん	ご飯・豚汁・焼宗八・おから煮・煮豆・柿
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭西京焼・さんぴらごぼう・玉子焼・煮豆・かぼちゃ・牛乳	ご飯・味噌汁・コロッケ・マトと野菜サラダ・煮豆・紫蘇昆布・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・スクランブルエッグ・煮豆・鮭フレーク・味噌野菜炒め・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・生姜焼き・おから・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と揚げの煮物・海老揚げ入肉豆腐・納豆・桃缶・牛乳		
昼	ご飯・豚汁・オホーツク・煮豆・おから煮・キャベツとミックスベジタブルのベーコン煮・りんご	親子丼・味噌汁・南瓜煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・煮物・白菜の胡麻和え・焼鮭・煮豆・生姜昆布	海老フライカレー・野菜サラダ・キャベツの油炒め・南瓜煮	ご飯・三平汁・南瓜甘煮・鱈フライタルタルソース(フルーツ添)・煮豆・玉子豆腐		
夕	ご飯・味噌汁・ラム肉炒め・春雨サラダ・人参のマヨネーズかけ・玉子焼・紫蘇ワカメ	ドライカレー・中華スープ・ポテトサラダ・煮豆・炒り豆腐・カニカマ	ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・おでん・なめ茸と胡瓜の和え物・黒豆	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・芋と竹輪の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と挽肉のコンソメ煮・焼鮭・フルーツポンチ・ほうれん草の玉子とじ・南瓜と煮豆		