

アウル山ユニット1月献立表

	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			元旦おせち料理	・ご飯・吸い物・なます・目玉焼き・ウインナー・かまぼこ	・ご飯・のっぺ汁・栗きんとん・黒豆・数の子・竹の子の土佐煮・アスパラ炒め	・ご飯・みそ汁・塩サバ・わかめの佃煮・きんとん・ヨーグルトバナナ	・ご飯・コーンスープ・目玉焼き・白菜のクリーム煮
昼			・ご飯・わかめスープ・茶わん蒸し・うま煮・刺身	さめきうどん<温>高野豆腐とふきの含め煮・昆布巻き・口取り<和生>	・ご飯・すり身汁・大根と豚バラの照り煮・トラウトサーモン焼き・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・黒豆・具たくさんのお浸し・フルーツ缶	・誕生日メニュー・お寿司・吸い物・から揚げ・エビフライ
夕			・ご飯・エビ汁・酢の物・伊達巻き・うま煮・昆布巻き	・ご飯・クリームシチュー・スモークサーモンとベジタブル・ツナサラダ	・ご飯・みそ汁・南瓜コロケ・角煮・おでん・ほうれん草のとびっ子和え	・カレーライス・卵スープ・生野菜サラダ・キュウリ酢物・ナス味噌炒め	・ご飯・みそ汁・鶏肉と玉葱の卵とじ・ほっけ味噌漬け・水菜と秋刀魚缶の和え物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・みそ汁・おくら・焼き魚・漬物・いちご	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・アスパラベーコン炒め・しそわかめ・桃	・おかゆ<七草>・ホッケ焼き・フキノ煮物・サラダ	・ロールパン・ポトフ・スクランブルエッグ・コロケ・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・ぎょうざ・なめたけおろし・ホワイトアスパラ	・ご飯・みそ汁・サンマ煮付・ベーコンとにら炒め・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・きんぴらゴボウ・ふろふき大根・サーモンのマリネ
昼	・ご飯・みそ汁・鶏肉の信田巻き・棒棒鶏・ほうれん草とキノコの白和え・マンゴーフルーツ	・ご飯・みそ汁・豚すきやき風煮・さば味噌煮・グリーンサラダ	・海鮮ちらし寿司・みそ汁・ほうれん草お浸し・ツナサラダ・いちご	・シーフードカレー・みそ汁・コールスローサラダ・みかん	・かやくご飯・みそ汁・さつま芋コロケ・きゃべつ添え・切干大根の煮物・きゅうりとカニカマの酢の物	・十六穀米ご飯・お汁粉・マカロニサラダ・温やさい	・うどん<温>・ちくわとふきの煮物・とびっこ和え
夕	・ご飯・みそ汁・里芋の揚げ煮・豚の味噌漬け炒め・ホイル野菜	・ご飯・みそ汁・肉だんごの酢豚風・ふきと天カマ煮・やわらか大学芋	・ご飯・みそ汁・揚げだし豆腐・ラーメンサラダ・大根の酢の物	・ご飯・みそ汁・塩さば・おろし添え・肉じゃが・もやしサラダ	・親子丼・みそ汁・きゅうり和え・天カマの煮物	・ご飯・クリームシチュー・焼き豚・エビフライ・白菜お浸し	・ご飯・みそ汁・鯖みりん漬け・ふきの煮物・さつま芋の甘酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・みそ汁・糠さんま・ひじきの炒め煮・にらのチャンプラー	・ご飯・みそ汁・切干大根の煮物・目玉焼き・ナメタケ和え	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ウインナー・天カマ炒め・パイ缶	・ご飯・みそ汁・塩ほっけ・マカロニサラダ・しそ巻き・漬物	・ご飯・みそ汁・鯖の西京焼き・ほうれん草とちくわの煮物・ハムエッグ	・ご飯・みそ汁・豚の塩コンブ炒め・竹の子とあさりの煮物・納豆	・ご飯・みそ汁・チーズ入り卵焼き・かれいの煮付・モヤシ炒め
昼	・ご飯・みそ汁・マーボー茄子・きゃべつサラダ・漬物・フルーツ	・ご飯・豚汁・鮭焼き・長芋の酢の物・エビマヨ炒め	・ご飯・すり身汁・豆腐のあんかけ・筑前煮・春雨サラダ	・ご飯・みそ汁・大根の煮物・水菜サラダ・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・鶏のから揚げ・ほうれん草の和え物・芋のあんかけ	・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・ポテトサラダ・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・おでん・もずく酢・梨ゼリー・鮭はらす焼き・いちご
夕	・ご飯・みそ汁・クリームコロケ・長芋の三杯酢・煮豆	カレーライス・かぼちゃ煮・スープ餃子・梨	・ミニおにぎり・山かけおくら蕎麦・プルコギ風焼き肉・かににら玉	・みそ汁ラーメン・ご飯・たこのやわらか煮・粉ふきいもの塩辛のせ・もやし炒め	・ご飯・スープ・ラーメンサラダ・切干大根の煮物	・ご飯・みそ汁・きのこ入りハンバーグ・金平ごぼう・ナスの唐味噌炒め・いちご	・ほたてご飯・みそ汁・長芋ときゅうりの酢の物・肉じゃが・すけそ筋子の甘煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウインナーのピーマン炒め・海鮮酢の物	・ご飯・みそ汁・鯖西京味噌焼き・ふきと天カマの煮物・松前漬け	・ご飯・みそ汁・焼き魚・トマト・お浸し・チーズ・漬物	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ウインナーと玉ねぎの炒め	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・野菜炒め・煮豆・イチゴ	・ご飯・たちの味噌汁・はたはた焼き魚・ちんげん菜のあんかけ中華風	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・ウインナー・ゴボウサラダ・目カブ・酢の物
昼	・ご飯・わかめスープ・きのこクリームソース・白菜の重ね蒸し・枝豆・漬物	・ご飯・みそ汁・えびフライ・煮豆・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・筑前煮風煮物・ラーメンサラダ・リンゴ・長芋の酢物	・ご飯・海鮮クリームシチュー・きのこの白和え・バナナヨーグルト	・ご飯・みそ汁・南瓜コロケ・にらとモヤシのナムル	・はらこ飯・みそ汁・大根の煮物・竹の子と豚肉のピリ辛炒め・フルーツ	十八穀米ご飯・味噌汁・ミートコロケ生野菜添え・たらの南蛮漬け風煮・アスパラサーモンサラダ・イチ
夕	・ご飯・みそ汁・煮魚・具たくさん豆のサラダ・えびちり	・ご飯・みそ汁・手羽先照り焼き・南瓜煮・ホタテサラダ・鶏肉のテリーヌ	・ご飯・みそ汁・鶏肉のピカタ・具たくさんの煮物・マカロニサラダ	・鉄火丼・みそ汁・長芋と昆布の和え物・揚げだし汁茄子	・ちらし寿司・そーめんの吸い物・金平ゴボウ・セロリの漬物・ほっけ焼き	・ご飯・けんちん汁・八宝菜風炒め・春雨サラダ・フルーツ	・カレーライス・水菜サラダ・マンゴー
	27	28	29	30	31		
朝	・わかめご飯・みそ汁・赤魚煮魚・煮豆・漬物・南瓜煮	・ご飯・みそ汁・ラーメンサラダ・えのき和え・煮豆・バナナヨーグルト	・ご飯・みそ汁・ウインナーソーテー・ほうれん草と卵炒め・煮豆	・ご飯・みそ汁・ポロニアソーセージ・里芋の煮物・漬物・ミートボール	・ご飯・みそ汁・塩ます焼き・厚焼き卵・きゅうり酢の物・しそ昆布・いちご		
昼	・ご飯・みそ汁・揚げだし豆腐・きゅうりの酢の物・ホーレンソウの胡麻和え	・ご飯・みそ汁・まめたカレーの煮付・切干大根煮・さつま芋サラダとアスパラサーモンサラダ	・ご飯・すまし汁・天ぷら盛り合わせ・ごま豆腐和え・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・鶏から揚げ・ウド酢味噌和え・生野菜サラダ・南瓜の漬物	・かきあげ・天そば・里芋煮・えびシューマイのあんかけ・りんご		
夕	・ご飯・みそ汁・野菜と肉の炒め・天カマの煮物・きゅうりとツナのポン酢和え・ロールケーキ	・ご飯・デミグラスソースハンバーグ・ほうれん草ソーテー・さつま汁	・ご飯・みそ汁・たら焼き・金平ゴボウ・ねばねばサラダ	・ご飯・みそ汁・鯖味噌煮・マカロニサラダ・水ぎょうざ・アスパラとベーコン炒め	・豆ご飯・みそ汁・酢豚風肉だんご・エビマヨ・マーボー豆腐		