

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・うま煮・伊達巻・なま酢・松の幸	ご飯・味噌汁・はもしそ巻き・みず大根・十二支羊羹・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・エビシウマイ・黒豆・羊羹・さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・目玉焼き・きのこベーコンのバター炒め・鮭焼き・子持ち昆布・ほうれん草のお浸し
昼				腹子飯・そうめん汁・栗きんとん・やわらか蒸し・タラコ昆布巻き	ご飯・おすまし・紅鮭西京漬焼き・ポテトサラダ・おぼろ栗	カレーライス・栗きんとん・黒豆・十二支羊羹・大根のなま酢・小にしん甘露煮	そば・チャーハン・ちくわとふきの煮物
夕				ご飯・味噌汁・数の子・うま煮・かぼちゃ煮・小にしん甘露煮・絵馬かまぼこ	ご飯・味噌汁・すき焼き・なま酢・黒豆・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・銀がれい焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・さんまの紫蘇巻き	混ぜご飯・豚汁・つぼ鯛焼き・煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の挽肉炒め・にしんの甘露煮・鮭焼き・かまぼこ・なま酢・栗きんとん	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ハム炒め・黒豆・いんげんの胡麻和え・芋とシーチキンの味噌煮	七草粥・味噌汁・玉子焼き・煮豆・フルーツ・ほっけ焼き・たらこ煮(芋付き)	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・照焼きチキン・ウエイナーとピーマンの炒め物・黒豆	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・煮豆・マカロニナポリタン・玉子焼き・梅干	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さんまの蒲焼・茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷら・玉子焼き・人参の甘煮・紫蘇ワカメ・ほっけ焼き・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・さつまいも・野菜の天ぷら・ハンバーグ・黒豆・小松菜のお浸し	ちらし寿司・そうめん汁・かぼちゃの煮物・塩サバ・煮豆	稲荷寿司・ニラときのこの味噌炒め・山そば・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏つくね・ひじきの巾着煮・煮豆	きつねうどん・ちらし寿司・カニカマ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	稲荷寿司・味噌汁・さつまいもの煮物・煮豆・カニカマ・ハムカツ・フルーツポンチ	鶏天丼・味噌汁・おしるこ
夕	鶏天丼・味噌汁・昆布の煮物・かぼちゃ煮	カレーライス・煮豆・大根サラダ・なま酢・栗きんとん・ずとん汁	ご飯・味噌汁・おでん・鶏ハム・きゅうりの和え物・漬物	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サンマ焼き・麻婆豆腐・昆布と油あげの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・えのき・水菜の和え物・鶏肉・大根・人参・しいたけの煮物	ご飯・味噌汁・ばばがれい・煮魚・子とえ・里芋と鶏肉の煮物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田揚げ・和風スクランブルエッグ・ソーセージのケチャップ炒め・天カマ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケ・納豆・玉子焼き・サバ焼き・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼・肉野菜炒め・スクランブルエッグ・奈良漬・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃ煮・紅鮭・オムレツ・梅干・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・玉子焼き・豚肉に生姜焼き・ウエイナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ほうれん草とツナの和え物・さんまの蒲焼・さつまいも煮・ソーセージのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・鮭焼き・肉じゃが・梅干・きゅうりの漬物・バナナ・トマト
昼	ピラフ・味噌ラーメン・肉じゃが・ほうれん草の白和え	わかめおにぎり・うどん汁・ハンバーグ・かぼちゃ煮・白菜のお浸し	そば・たらこおにぎり・酢豚・生ハム	海鮮丼(マグロ、エビ、玉子、トビツ子)・ソーめん汁	カレーライス・フルーツポンチ・煮豆・トマト	炊き込みご飯・味噌汁・人参と大根と鶏肉の煮物・カニカマ・煮豆・黄桃	和風きのこのパスタ・かぼちゃコロケ・白菜のお浸し・煮豆・味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・ロール白菜・かぼちゃ煮・茄子とピーマンの揚げ浸し	ご飯・みそしる・カニグラタン・エビチリ・ふるふき大根・フライドポテト	ご飯・カニかき揚げ・煮豆・味噌汁・ハム巻きサラダ・フキの煮物・さばミリン焼き	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・芋と野菜の煮物・麻婆豆腐	カツ丼・味噌汁・味噌おでん・ひじき煮	ご飯・味噌汁・ナポリタン・さんま焼き・煮豆・さつまいも・カニマヨ・ほうれん草のお浸し	カニ飯・味噌汁・お好み焼き・昆布と天カマの煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・玉子焼き・野菜炒め・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・漬物・大根と人参の煮物・昆布の佃煮・ミートオムレツ・鮭焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼き・玉子焼き・煮豆・うまみ昆布・紅鮭焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほっけ焼き・ほうれん草とベーコンのバター炒め・さつまいも煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・人参サラダ・煮豆・きゅうりの佃煮・かぼちゃの煮物・梅干・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・肉野菜炒め・キャベツのお浸し・肉じゃが	ご飯・味噌汁・牛乳・挽肉とキャベツのカレー醤油炒め・漬物・ミートオムレツ・ピーマン、ベーコン炒め・フルーツポンチ
昼	すき焼き・稲荷寿司・塩おむすび・フルーツ・漬物	ご飯・豚汁・きんぴらごぼう・フルーツポンチ	鮭、梅おにぎり・中華スープ・焼きそば・フライドポテト・たらこ唐揚げ・きゅうりとカニカマの和え物	ご飯・ラーメン・エビフライ・ニラのお浸し・フルーツ	かき揚げそば・お稲荷さん・巾着煮	カレーライス・玉子スープ・キャベツサラダ・カニカマ・煮豆・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	ご飯、わかめスープ・すき焼き・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・おでん・煮豆・きゅうり、カニカマ、なめ茸和え・フルーツポンチ	たら鍋・おにぎり・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め・銀ガレイみりん漬け・豚肉と白菜のハサミ蒸し・煮豆	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮物・煮豆・いちご・ほうれん草のお浸し・玉子味噌	しらすご飯・味噌汁・サバ焼き・白菜のお浸し・ミニグラタン・大根の味噌田楽	エビフライ丼・味噌汁・ニラの玉子とじ・煮豆	中華丼・味噌汁・里芋と天カマの煮物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・煮豆・ほっけ焼き・天カマ・豚肉としいたけの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま粕焼き・煮豆・フルーツサラダ・玉子焼き・ウエイナー	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草とハムのバター炒め・鮭焼き・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃとさつまいもの煮物・天カマ煮・納豆・ほうれん草のお浸し・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉のカレー炒め・かぼちゃ団子・玉葱とカニカマのマリネ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼き・ベーコンとニラの玉子とじ・煮豆・ソーセージ炒め・きのこ炒め	
昼	親子丼・ソーめん汁・かぼちゃサラダ	かに雑炊・味噌汁・肉じゃが煮豆・漬物・トマト	おにぎり・うどん汁・さつまいもとじゃが芋の煮物・玉葱の玉子とじ・梅干・フルーツ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・かぼちゃ団子・ほうれん草と卵の炒め物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・もやしとハムとピーマンのナムル・ラーメンサラダ・みかん、バナナ	キーマカレー・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・たくあん・マンゴープリン	
夕	エビカレー・ポテトハム巻きサラダ・煮豆・ゆで卵・トビツ子、きゅうり和え	ご飯・味噌汁・赤魚の煮物・すき焼き・かぼちゃ煮	おにぎり・漬物・ミニハンバーグ・野菜サラダ・子とえ・ジンギスカン	おにぎり・ラーメン・キャベツのお浸し・肉じゃが	牛丼・ラーメンサラダ・たち汁・煮豆・キャベツの煮浸し・フルーツ	生姜ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・カスベの煮魚・切り昆布の煮物	