

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
朝					ご飯・味噌汁・うま煮・花五目・紅白生酢・黒豆・さつま芋十二支甘露煮	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・紅鮭西京焼・ゆず大根	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ウィンナー・スクランブルエッグ・ベーコン・サンマの蒲焼
昼					腹子飯・そうめん・栗きんとん・若鶏三色巻き・十二支かまぼこ・煮りんご	稲荷寿司・おすまし汁・かぼちゃホンデユ・花咲サラダ・パンナコッタ	カレーライス・コンソメスープゆで玉子サラダ・イチゴヨーグルト
夕					ご飯・味噌汁・数の子・うま煮・やわらか豚角煮・伊達巻ふくさ焼	ご飯・味噌汁・生酢・黒豆・すき焼き・みかん	ご飯・味噌汁・焼にしん・肉団子甘酢あんかけ・漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージの炒め物・いちごとみかん	ご飯・味噌汁・ミートボール・厚揚げ炒め・白菜煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・玉子焼き・さつま芋煮	七草粥・すり身汁・白菜のお浸し・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼ハム・かぼちゃ煮・さつま芋豆腐	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・白菜ナメタケ和え・ソーセージ・玉葱炒め	おじや・味噌汁・ふきの煮物ほうれん草の和え物
昼	山菜そば・青菜おにぎり・カニクリームコロッケ・揚げシューマイ・いちごヨーグルト和え	炒飯・白菜と舞茸煮物・油揚げと水菜のスープ	ご飯・豚汁・塩鯖焼・もやしときゅうりの酢の物・黒豆・バナナヨーグルト	煮込みそうめん・キャベツの玉子とじ・桃のフルーツ	そばor冷麦orうどん・ご飯・煮物	ご飯・春雨スープ・餃子・ポテトサラダ・ワカメの酢の物	親子丼・味噌汁・キャベツのハムサラダ・りんご
夕	ご飯・味噌汁・ソーセージの炒め物・いちごとみかん	きのこと鶏肉の炊き込みご飯・味噌汁・焼き鮭	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・野菜炒め・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根おろし・ひじき煮・レタスサラダ・りんごとさつま芋の甘煮	ご飯・醤油鍋・黒豆	カレーライス・ニラ玉スープ・ほうれん草しらす和え・黄桃
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・かぼちゃの煮物・わかめとちくわの酢の物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・きんぴらごぼう・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・天カマの煮物かぼちゃ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・天カマ里芋煮・インゲン胡麻和え・みかん	ご飯・味噌汁・炒め納豆・野沢菜の漬物・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・小松菜とsプラ揚げの煮浸し・スクランブルエッグ・煮豆・たくあん
昼	海苔弁当	野菜醤油ラーメン・大学芋・りんごとみかん	ドレッシング炒飯・鮭スープ・マカロニサラダ	ご飯・すり身汁・塩鯖焼魚・おから煮物・ほうれん草のシーチキン和え	具沢山うどん・ほうれん草のなめ茸和え・梅かつおご飯	ご飯・スープそうめん・鮭フライ(タルタルソース添え)・胡瓜、ワカメ、オホーツク酢の物・イチゴヨーグルト	温そば・かぼちゃ団子・あんかけ・もやし梅肉和え
夕	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ニラ玉炒め・白桃とみかん	混ぜご飯・御吸い物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ササミ甘酢あんかけ・もやし梅肉和え・パイン、みかん	豚丼・味噌汁・春菊の胡麻和え・たくあん	カレーライス・スープ・オノンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・麻婆豆腐	親子丼・味噌汁・キャベツと肉味噌炒め
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・漬物・煮豆・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・ほうれん草和え物・キャベツなめ茸和え	おじや・味噌汁・里芋の煮物煮豆・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグほうれん草の胡麻和え・ねぎいり納豆	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・かぼちゃのあんかけ煮・胡瓜の漬物	おじや・味噌汁・煮豆・漬物・水菜サラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・かぼちゃの煮物・煮豆・きんぴらごぼう
昼	たらこスパ・コンソメスープ・水菜のサラダ・白桃	お稲荷さん・豚汁・小松菜とちくわのドレッシング和え・たくあん	かしわそば・かぼちゃサラダみかん・黄桃	トマトパスタ・玉子スープ・ポテトサラダ・りんご	ご飯・ワカメスープ・煮込みハンバーグ・かぼちゃ団子・キャベツとハムのドレッシング和え	カレーライス・味噌汁・フキの煮物・和えr物・黄桃	豚丼・味噌汁・わかめとちくわの酢の物・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・べったら漬け・インゲン胡麻和え	炊き込みご飯・味噌汁・鮭or銀かれいの焼き魚・ラーメンサラダ・じゃが芋	生ちらし寿司・御吸い物・煮メ・春雨の炒め物・いちごヨーグルト	ご飯・味噌汁・竜田揚げ・ピーマンと茄子の炒め物	ご飯・おでん(白菜、水菜、鶏肉、玉子、厚揚げ、大根、人参、天カマ)	ご飯・ポトフ・胡瓜の漬物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・はっさく缶
	25	26	27	28	29	30	31
朝	おじや・味噌汁・フキの煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・赤魚焼・大根のエビあんかけ・玉子サラダ	五目釜飯・味噌汁・小松菜の胡麻和え・大根と厚揚げの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・さつま芋豆腐・かぼちゃ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と大根の煮物・ほうれん草としめじのバター炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・炒り玉子・赤ウィンナー・煮豆・かぼちゃの煮物	おじや・味噌汁・太鼓と厚揚げの煮物・煮豆
昼	かき揚げそば・稲荷寿司	ミートスパゲティ・コンソメスープ・ナムル	ご飯・味噌汁・かすべの煮漬け・豚肉とごぼう、ひじきの煮漬け・春雨サラダ・黄桃	塩ラーメン・おにぎり・漬物	親子丼・味噌汁・もやしの和え物	あんかけ焼きそば・水菜と大根のサラダ・おにぎり・みかん	ご飯・豚汁・塩鯖焼・納豆サラダ
夕	ハヤシライス・白菜生姜スープ・マカロニサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・えび水餃子スープ・ポテトサラダ・ハムカツ(トマト添え)・たくあん	ご飯・味噌汁・とろろ・レタスサラダ・焼そば・白菜酒蒸し	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・麻婆豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・肉団子甘酢あんかけ・キノコ和え・漬物	ご飯・たら鍋・ニラのもやし和え物	ご飯・味噌汁・ひじきの炒め煮・肉じゃが