

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・うま煮・花五目・紅白なます・さつま芋十二支・甘露	ご飯・味噌汁・紅鮭西京焼・茶碗蒸し・ゆず大根・千枚漬け・華かすみ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・めめき焼魚・紫蘇巻き味噌・おから
昼					腹子飯・そうめん汁・栗きんとん・若鶏三色巻き・干支かまぼこ	稲荷寿司・おすまし・かぼちゃファンデュ・花咲サラダ・いんげん・パンナコッタ	うどん汁・おにぎり・かぼちゃの煮物・白菜のお浸し・煮豆
夕					ご飯・味噌汁・数の子・角煮・ちゃんちゃん焼・ふくさ焼	ご飯・味噌汁・すき焼き・生酢黒豆	ご飯・もやしスープ・豚カツ・生酢・ジャーマンポテト・黒豆
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・じゃが芋と鶏肉の煮物・ゆず大根千枚漬け・ピーマンの醤油漬	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・煮豆・ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね紫蘇味噌・芋と天カマの煮物と風スクランブルエッグ・ピーマンとちくわの炒め物	七草がゆ・目玉焼き・鯖焼魚ミートボール・ベーコンとレタスのバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ニラの玉子とじ・春巻き・豚肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと天カマの煮物・煮豆・梅干目玉焼き・ソーセージ炒め・胡瓜の漬物・みかん	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ほうれん草のお浸し・えのきとベーコン炒め・梅干・みかん
昼	カレーライス・栗きんとん・生酢・華かすみ・煮豆・フルーツポンチ	親子丼・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・煮豆・味噌汁	天井(エビ、ピーマン、舞茸)・ずとん汁・煮豆・紫蘇味噌・さつま芋豆腐・みかん	そば・お稲荷さん・かぼちゃの煮物・白菜のお浸し	キーマカレー・玉子スープ・大根と天カマの煮物・さつま芋のサラダ・フルーツポンチ	冷麦・おにぎり・かぼちゃの煮物・豚肉の生姜焼・フルーツ	ご飯・味噌汁・挽肉と野菜炒め・カニかまぼこ・ちくわ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・親子煮・ホッケ焼魚・大根・燃やし・油あげの煮物・とろろ芋・果物おえ	ご飯・味噌汁・餃子・厚揚げとふきの煮物・栗きんとん・黒豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・味噌おでん・白菜と豚肉のはさみ蒸し	天津飯・かぼちゃ煮・煮豆・フルーツ	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・紫蘇味噌・玉子焼き・梅・ウィンナーとピーマンの炒め物	混ぜご飯・味噌汁・鯖焼魚・ニラの玉子とじ・煮豆	おにぎり・ラーメン鍋・大根の玉子とじ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・たらフライ・ハム焼・鶏肉の竜田焼・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・天カマ炒め・ソーセージ炒め・煮豆・えのきとベーコン和え	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・キノコとベーコン炒め目玉焼き・煮豆	味噌汁・ご飯・牛乳・フキと天カマ・シーチキン煮物・鮭焼魚・タラコ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ウィンナー・ちくわ炒め・キャベツとシーチキンの炒め物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・すり身汁・ポテトサラダホッケ焼魚・紫蘇味噌・ホワイトアスパラ・トマト・ウィンナースクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・キノコとハムの炒め物・鯖焼魚・かぼちゃ煮
昼	海苔弁当・ワカメスープ	おにぎり・豚汁・大根サラダ・ニラと豚肉の炒め物・フルーツ	お稲荷さん・うどん・かぼちゃの煮物・豚肉炒め・キャベツの千切り・フルーツ	かき揚げ丼・味噌汁・もやしの炒め物・ほうれん草と玉子の和え物	そば・稲荷寿司・ホイコーロー・煮豆	焼そば・ポテトサラダ・さつま芋・煮豆	ハヤシライス・マカロニサラダコンソメスープ・桃とみかん
夕	カレーライス・大根・天カマ煮煮豆・かぼちゃ煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホッケ焼魚・白菜のお浸し・フキとツナの煮物	ご飯・味噌汁・赤魚の西京漬焼魚・煮豆・カニカマ・しらす大根和え・肉だんご・揚げ豆腐	ご飯・味噌汁・ロール白菜・鯖焼魚・煮豆・桃・かぼちゃ煮	すき焼き煮・ご飯	ご飯・味噌汁・白菜・豚肉の蒸し煮・茄子の炒め物・カスベの煮漬	エビ丼・味噌汁・春雨サラダ・ひじきと挽肉の味噌煮
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・煮豆・天カマかきフライ・肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・紫蘇味噌・南瓜の煮物・小松菜のお浸し・漬物・オムレツ	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩焼き・春巻き・ニラ玉子とじ・煮豆・豚肉炒め・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・目玉焼き・ピーマンとソーセージ炒め・紫蘇巻き味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・もやしと肉の炒め物・キャベツと胡瓜の浅漬け・紫蘇巻き味噌・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・サンマ焼魚・ハム厚焼き煮豆・ハムカツ・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムカツ・玉子味噌・サンマの蒲焼ベーコンときのこ炒め
昼	鮭ちらし寿司・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・里芋の煮つ転がし・白菜のお浸し・煮豆・フルーツポンチ	醤油ラーメン・おでん・ホイコーロー・おむすび	ちらし寿司・味噌汁・鶏の唐揚げ・かぼちゃ団子・大根と天カマの煮物	親子丼・味噌汁・かぼちゃ煮春巻き・煮豆	カレーライス・玉子スープ・かぼちゃ煮・キャベツとハムのサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・目玉焼き・スパゲティ	うどん・稲荷寿司・玉葱と天カマの玉子とじ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・煮豆・インゲン、人参、大根、天カマの煮物・玉子味噌	ご飯・味噌汁・焼肉・煮豆・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ホッケ焼魚・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・赤魚焼・茄子とピーマンの揚げ浸し・半熟玉子	中華丼・かぼちゃ団子スープちくわのカレー揚げ・みかん・デラウエア	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・茄子焼・かぼちゃ煮・豚肉の生姜焼	ご飯・味噌汁・餃子・紅じゃこ春雨サラダ・芋と厚揚げの味噌煮
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくねカニカマ・和風スクランブルエッグ・切昆布と天カマの煮物・煮豆・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・胡瓜の漬物・煮豆・玉子焼き・トマト・もやしのお浸し・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ひじき煮・ウィンナー・梅干・煮豆・紫蘇味噌・茄子味噌・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と挽肉の煮物・キャベツと胡瓜の浅漬け・サンマの蒲焼・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・春巻き・半熟玉子・たらこ和え・ウィンナー・昆布巻き・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・目玉焼き・ピーマン炒め・きんぴらごぼう・煮豆・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・ひじき煮・大学いも風・小町巻き・スクランブルエッグ
昼	オードブル(かぼちゃ団子、春巻き、ハムカツ、煮玉子、ウィンナー、ハムサラダ、みかん、バナナ)・ちらし寿司・なめこ汁	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・キャベツとハムのサラダ・煮豆・フルーツポンチ	カツ丼・味噌汁・芋と天カマの味噌煮・白菜のナムタケ和え・フルーツ	あんかけ炒飯・わかめスープ大根の梅和え・小松菜の胡麻和え	カレーライス・ほうれん草のお浸し・もやしの玉子とじ・かぼちゃの煮物・みかん、桃	塩ラーメン・稲荷寿司・フキと天ぶら炒め・麻婆豆腐	鯖寿司・豚汁・さつま芋天ぷら・ザンギ・煮豆・オニオンフライ・カニカマ
夕	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷら玉子焼き・ほうれん草のお浸し・鮭焼魚・ポテトサラダ	混ぜご飯・玉子焼き・ずとん汁・フキ、昆布の炒め物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・白菜と春雨の炒め物・ホッケ焼魚・煮豆・鶏肉と豆腐の煮物	ハヤシライス・味噌汁・じゃが芋と天カマの味噌煮・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・玉子焼き・紫蘇味噌・ピーマン・ウィンナー、ちくわ炒め・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・さつま芋煮・白菜と豚肉の酒蒸し・ラーメンサラダ・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・芋の煮物・ホイコーロー・赤魚焼魚・煮豆