

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・おから・みかん缶・福神漬け・卵焼き・小松菜のお浸し					ご飯・味噌汁・うま煮・生酢・やわらかかまぼこ・花咲サラダ	ご飯・味噌汁・数の子・栗きんとん・うなぎ・花五目・伊達巻
昼	握り寿司・茶碗蒸し・うどん					腹子飯・ソーメン汁・ゆず大根・ふくさ焼き・やわらか蒸し	チラシ寿司・そうめん汁・うま煮・黒豆・スイートポテト
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・春雨サラダ・レンコンのきんぴら					ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・角煮・かぼちゃ饅頭・黒豆	ご飯・味噌汁・すき焼き・生酢・かぼちゃフォンデュ・花咲サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サバの味噌煮・目玉焼き・かぼちゃの煮物・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ・卵焼き・煮豆・佃煮・ほうれん草とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・白花豆・ふきと天カマの煮物・鮭焼き魚・舞茸とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ホタテ入り卵焼き・鶏肉の香草パン粉焼き・ほうれん草とカニカマの和え物・ささぎの煮物	七草粥・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・南瓜の煮物・スクランブルエッグ・ウィンナー・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭焼き魚・ベーコンとほうれん草の炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・出し巻き玉子・ニラと玉ねぎの卵とじ・白菜煮浸し・ピッコ和え
昼	チャーハン・水餃子スープ・かぶとひき肉の煮物・揚げ出し豆腐・白桃	天ぷらうどん・お稲荷さん・ポテトサラダ・サバの塩焼き	親子丼・味噌汁・南瓜の甘煮黒豆・にら・ナムル	ご飯・豚汁・塩サバ焼き・生酢・茄子とピーマンの味噌煮	生チラシ・そうめんのすまし汁・生酢・煮豆	ラーメン・生姜焼き・茄子焼きポテトサラダ	カレーライス・コンソメスープ・ラーメンサラダ・らっきよとわかめの酢の物・黄桃
夕	ご飯・味噌汁・刺身・黒豆・栗きんとん・生酢・ほうれん草のお浸し・カニカマ・花咲サラダ	ご飯・味噌汁・入り豆腐・青梗菜のあんかけ・ホッケ焼き魚・大根おろし・カニカマ	ご飯・味噌汁・ミートローフ・芋団子・生酢	ご飯・味噌汁・サンマのマリネ・胡瓜の酢醤油・大根と肉の煮物	ご飯・味噌汁・めめき焼き魚・肉じゃが・八宝菜	ご飯・海老・さつま芋の天ぷら・胡瓜・カニカマの酢の物・サラダ・トマト・紫蘇昆布	ご飯・味噌汁・カツ・カニカマ・ふき・豚肉・厚揚げの煮物・大根おろし
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・漬物・茄子炒め・サンマの缶詰・ピーマンのバター炒め・ウィンナー焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・スイートポテトサラダ・和風スクランブルエッグ・はんぺんとシーチキンの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムとピーマンの炒め物・ホッケ焼き魚・目玉焼き・茄子と天カマの味噌煮・じゃこ	ご飯・味噌汁・出し巻き玉子・ほうれん草とベーコン炒め・鮭焼き魚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・目玉焼き・ウィンナー・紫蘇昆布・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・煮豆・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・ささぎ豆と芋の煮物・出し巻き玉子・ウィンナー・天カマ炒め
昼	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・玉ねぎの卵とじ・白菜のお浸し	ご飯・舞茸スープ・ハンバーグ・春雨サラダ・ポパイサラダ・たくあん	おにぎり・うどん汁・ポテトサラダ・ひじきと大根の煮物・みかんと桃	肉団子汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・焼きそば・果物	ご飯・味噌汁・鮭のキャベツソテー・里芋の煮物・南瓜の煮物	塩ラーメン・おにぎり・南瓜サラダ・助子煮・塩サバ焼き	親子丼・味噌汁・ナポリタン・マカロニ・ほうれん草のなめ茸和え
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケもやしのサラダ・切り昆布の煮物・いちご	ご飯・味噌汁・小松菜の中華炒め・めめき	ご飯・味噌汁・ツボ鯛焼き魚・芋と天カマの煮物・エビチリ・豚肉の白菜蒸し	ご飯・味噌汁・茄子とシイタケ・人参の肉巻き・じゃが芋とひき肉の炒め煮・わかめとらっきよの酢の物	キーマカレー・玉子スープ・キャベツと小揚げの煮物・ポテトサラダ・みかん物	カレーライス・ラーメン・サラダ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・海老フライ・タルタルソース・きんぴらごぼう・南瓜団子
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの卵とじ・さんま焼き魚・厚揚げの味噌煮・ピーマンとハムの炒め煮	ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・鮭・天カマ・なめ茸とベーコンの塩コショウ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・サンマの蒲焼・ハンバーグ・梅干し	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・サンマの蒲焼・茄子の味噌炒め・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ・ハム玉子焼き・玉ねぎとウィンナー炒め・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜の煮物・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・三つ葉のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭の佃煮・ピーマン・ハムちくわ炒め・茄子の味噌炒めとろろいも
昼	うどん・稲荷寿司・芋団子・南瓜の揚げ煮	ご飯・水餃子・カスベと鶏の塩から揚げ・ラーメン・サラダ・たくあん・チヂミ	天ぷらうどん・南瓜の甘煮・おにぎり・たくあん・洋ナシ	生チラシ・味噌汁・ポテトサラダ・豚と茄子とごぼうの炒め煮・竹の子とオホーツクの辛子味噌	炒飯・玉子スープ・煮物・白菜のお浸し・りんご	カレーライス・ひじきの煮物・春雨サラダ	鶏天丼・味噌汁・キャベツと天カマの炒め物・南瓜団子・胡瓜のナムル
夕	ご飯・味噌汁・玉子サラダ・茄子焼き・野菜炒め・豚肉の塩コショウ炒め	豚丼・味噌汁・キャベツと天カマの煮物・ジャーマンポテト・フルーツポンチ	鮭チラシ・味噌汁・ニラの玉子とじ・タラコ和え煮	ご飯・味噌汁・肉巻き・サラダ・ほうれん草とベーコン和え・みかん	ご飯・味噌汁・マリネ・鯖の味噌煮・芋といんげんの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ・竹の子と人参の煮物・ハム巻き	ひつまぶし・豚汁・胡瓜・くらげ和え・かすべ揚げ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・漬物・キャベツ・ソーセージ炒め・南瓜・コーン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・春巻き卵焼き・キノコとベーコンの炒め物・鶏肉の竜田焼・小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・肉野菜炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ほうれん草のお浸し・鮭焼き魚・人参・昆布佃煮・ソーセージ焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・赤身魚の粕漬け・春菊の胡麻和え・焼き豚・ハムと玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・ベーコンと青梗菜の中華炒め・鯖の味噌煮・卵焼き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・カニカマ・目玉焼き・ほうれん草とベーコン和え
昼	カレーライス・ワンタンスープ・南瓜茶巾・クラゲサラダ・白菜豚肉はさみ蒸し	生チラシ・お吸い物・ハンバーグ・卵焼き・スパゲッティ・いちご	天丼・なめ茸の塩コショウ和え・サラダ・煮豆	塩野菜ラーメン・お稲荷さん餃子・ほうれん草とちくわの胡麻和え	親子丼・味噌汁・南瓜団子・ちくわの磯部揚げ	カレーライス・コンソメスープ・ペンネサラダ・煮豆・昆布佃煮	うどん汁・おにぎり・ポテトサラダ・巾着
夕	ご飯・味噌汁・ふろふき大根金目鯛焼き魚・人参のクラッセ	ご飯・味噌汁・鯖のオイル焼き・茄子の味噌煮・ふきと肉の炒め煮	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・芋団子・ロールキャベツ風煮物	三食丼・味噌汁・肉じゃが・煮豆・たくあん	茶碗蒸し・ご飯・味噌汁・胡瓜の酢の物・サンマ缶・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・芋団子・カツサラダ・煮豆	天丼・味噌汁・黒豆・カニカマ・オムレツ