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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・うま煮・なま酢たらこ昆布巻き・十二支羊羹	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・ソーセージ炒め・数の子・若鶏三食巻き・花咲サラダ・栗きんとん	おじや・味噌汁・甘酢・胡瓜のサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・かにすり身・玉葱の煮物・ベーコン入りスクランブルエッグ・鶏肉・ピーマンのマヨ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・茄子とピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮物・ハムポテトサラダ・ハムとしめじの炒め物	七草粥・味噌汁・スクランブルエッグ・胡瓜のサラダ
昼	腹子飯・そうめん汁・甘露梅絵馬かまぼこ・伊達巻き	チラシ寿司・そうめん汁・うま煮・なま酢・なめらか饅頭	キーマカレー・玉子スープ・マカロニサラダ・芋団子・みかん	ご飯・味噌汁・豆腐のあんかけ・大根と天カマの煮物・さつま芋の甘煮	チラシ寿司・エビフライ・キャベツ・オホーツク和え・ポテトサラダ・みかん	味噌ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・桃	炊き込みご飯・味噌汁・白菜と肉団子の煮物・落と紅生姜揚げの煮物・梨とバナナ
夕	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・黒豆・金目鯛西京焼き・かぼちゃ饅頭	ご飯・すき焼き・甘露梅・加賀太鼓・みかん	ご飯・味噌汁・八宝菜・塩サバ焼き・茄子・天カマの味噌炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・刺身・トマト・玉子焼き・豚肉とほうれん草巻き・ほうれん草とハムの和え物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・サバ焼き	ご飯・味噌汁・おでん・ニラの和え物・たくあん	ご飯・豚汁・鮭ホイル焼き・コーンスロー・煮豆・オムレツ・筋子
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・紅サケ焼き魚・四川風玉子焼き・さつま芋・天カマ煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大根と天カマの煮物・ベーコン入りスクランブルエッグの炒め物・レタスのサラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・大根の煮物・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・小松菜の胡麻和え・梅玉子焼き・カニカマ・メンチボール・大根サラダ・鮭・トマト	ご飯・味噌汁・キャベツとカニカマサラダ・大根・人参の煮物・ホッケ焼魚・赤ウインナー・目玉焼き	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・レタス・玉子サラダ・鶏肉・ピーマンのマヨ炒め・玉ネギ・ベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・ニラ玉とじ野菜炒め・ポテトサラダ・ホッケ焼魚・だし巻き卵・トマト
昼	カレーライス・ハム入りサラダ・みかん	ご飯・そば・肉団子と玉葱の煮物・煮豆・バナナ・コロケ	ご飯・シチュー・レタス、ハム、胡瓜・スープ・ちくわ、シーチキンの和え物	雑煮・お汁粉・きな粉・胡麻・納豆・団子	ご飯・味噌汁・オムレツ・サラダ・さんま蒲焼	ご飯・棒棒鶏・粉吹きいも・鶏むね肉と白菜のクリーム煮・ほうれん草となるとの煮物	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・桃フルーツ
夕	親子丼・味噌汁・白菜のお浸し・さつま芋のサラダ・パイナップル	生姜焼き丼・味噌汁・たくあん・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏肉、大根、シイタケの煮物・ほうれん草のお浸し・オムレツ	ご飯・スープ・餃子・さつま芋の甘煮・なま酢・みかん	ご飯・お吸い物・八宝菜・鶏肉の照り焼き・たくあん	カレーライス・コンソメスープ・ポパイサラダ・豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・コロケ・白菜となめ茸和え・茄子と天カマの味噌煮・カニカマ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・大根とキャベツのサラダ・南瓜の煮物・ほうれん草ときのこの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・赤ウインナー・煮豆・大根と鶏肉煮・胡瓜、カニカマ、みかんの酢の物	ご飯・味噌汁・さんま缶・漬物・玉子焼き・大根と天カマの煮物・エビと野菜のサラダ	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ煮・レタス、胡瓜、カニカマサラダ・ゆで卵・人参と天カマのきんぴら	ご飯・味噌汁・ふきと天カマの煮物・小松菜ときのことベーコンの炒め物・玉子焼き・ミートボール・ポテトサラダ	おじや・味噌汁・大根、生揚げの煮物・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・芋、天カマ煮・だし巻き卵・サラダ・豚肉炒め
昼	うどん・おにぎり・大根と人参の煮物・バナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・人参そぼろ煮・ちくわサラダ・みかん	ご飯・鱈汁・メンチカツ・ポン酢和え・湯豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの煮物・ミートボール・マカロニサラダ・厚揚げの味噌煮	ご飯・味噌汁・たらこ和え・鱈、カニカマ、ピーマンのフライ・温野菜	ご飯・味噌汁・シュウマイ・なるとの煮物・ピーマン、ハム・サラダ・海老のシチュー・漬物・昆布佃煮	オムライス・玉子スープ・エビフライ・ハンバーグ・野菜・みかん
夕	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・たくあん・みかん	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ煮豆・スパゲッティ・漬物・胡瓜とわかめの酢の物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し・もやし、ちくわの梅肉和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サバ焼魚・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サラダ・トマト	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・春巻き・宗八焼き魚	ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・春雨サラダ・たくあん
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・もやし、胡瓜のサラダ・天カマ、芋の煮物・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・煮豆・ほうれん草、ハムの玉子とじ・ポテト、レタス・サラダ・じゃが芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・白菜の煮物・大根サラダ	ご飯・牛乳・スープ・チーズ入り玉子焼き・大根・野菜・コロケ・牛時雨煮・パイナップル	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・胡瓜、みかんの酢の物・佃煮・トマト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・目玉焼き・ミートボール・大根、人参の煮物・ポテト・ハム・サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・落の煮物・キャベツ・ポテト・コロケとベーコンの炒め物
昼	ご飯・味噌汁・ラーメン・サラダ・豚肉のすき焼き風・カスベの煮付け	ご飯・豚汁・八宝菜・煮豆・ほうれん草の胡麻和え・クリームコロケ	和風炒飯・味噌汁・巾着・さつま芋の煮物・黄桃の缶詰	チキンライス・春雨スープ・肉団子あんかけ・みかん	ご飯・味噌汁・生姜焼き・南瓜の煮物・玉子とじ・白菜のなめこ和え	おはぎ、胡麻おはぎ・味噌汁・漬物・鱈のあんかけ・大根の煮物・トマト	ミートソーススパゲッティ・スープ・ポテトサラダ・茄子の味噌煮
夕	カレーライス・ポテトサラダ・ハンバーグ・トマト、ゆで卵・ほうれん草	親子丼・味噌汁・煮物・湯豆腐	ご飯・味噌汁・大根、鶏ひき肉、人参の煮物・塩サバ焼き・煮豆・芋とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・大根、天カマ、しいたけの煮しめ・ポテトサラダ・鯖塩焼き・大根おろし	カレーライス・ポテトサラダ・黄桃とバナナ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜サラダ・煮しめ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜と豚バラの重焼・トマト、バナナ
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・ピーマン炒め・エビとマトの玉子炒め	ご飯・味噌汁・人参のきんぴら・落揚げの煮物・キャベツ、ベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・芋の煮物・ベーコン、ピーマン、舞茸炒め・キャベツ、ツナサラダ				
昼	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・高野豆腐の煮物・ハム・サラダ	炒飯・さつま芋の煮物・キャベツ・サラダ・スープ・みかん缶	味噌ラーメン・おにぎり・マカロニサラダ・みかん				
夕	ご飯・味噌汁・白菜と鶏肉の白湯炒め・南瓜の煮物・桃	中華丼・味噌汁・ひじきの煮物・春雨サラダ	かき揚げ、エビ天丼・ソーメン汁・芋の煮物・煮豆・フルーツポンチ				