

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	5	6	7
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・うま煮・黒豆・紅白生酢・かぼちゃフォンデュ	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・黒むつ西京焼き・たらこ昆布・伊達巻	ご飯・味噌汁・キャベツとシーチキン炒め・玉葱・天カマの味噌炒め・ソーセージ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・エビシウマイ・紫蘇味噌・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼きひじき煮・クリームコロッケ・だし巻き卵・ベーコンポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・シウマイ・スクランブルエッグ・里芋のあんかけ・ほうれん草・ベーコン炒め
昼		うなぎ・ソーメン汁・寿厚焼き玉子・栗きんとん・雪の華かに三味	チラシ寿司・おすまし・かぼちゃとれんこんの豆腐揚げしっとり柔らか馒头	炒飯・味噌汁・餃子・さつま芋の甘煮・野菜サラダ	中華丼・味噌汁・鶏の唐揚げ・野菜サラダ・フルーツ	オムライス・味噌汁・里芋とタケノコの煮物・キャベツのサラダ・フルーツ	炒飯・天ぷらそば・さつま芋の甘辛煮・ほうれん草の和え物・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・うま煮・かすのこ・豚角煮・南瓜まんじゅう	ご飯・すき焼き・マロンケーキ	カレーライス・八宝菜・豆腐の白和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根・天カマ煮・きのこ・もやしの味噌炒め	ご飯・味噌汁・たらのから揚げ・ポテトサラダ・みかんとゼリー	ご飯・味噌汁肉じゃが・大根の煮物・茶碗蒸し
	7	8	9	10	11	12	13
朝	七草がゆ・味噌汁・大根葉の胡麻和え・ほっけ焼き魚里芋煮・シウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・おから・マスの味噌焼き・スイーツポテト・天カマと落の煮物ソーセージの玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほっけ焼き魚・南瓜煮・たらこ・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭巻き・ピーマン・ベーコンのバター炒め・ひじき煮	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵ツナサラダ・クリームコロッケ・煮豆・キャベツとベーコンのニンニク醤油炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼き・玉子焼き・ソーセージ・玉葱・天カマ味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・切昆布キャベツ・天カマ炒め・マス焼魚・ささみチーズ
昼	海老丼・ソーメン汁・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・うどん焼き・芋団子・たらちのフライ・野菜サラダ	海老カレー・ポトフ・胡麻団子・トマト	ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜のシチュー風・唐揚げ・フルーツ	塩ラーメン・炊き込みご飯・フルーツポンチ	鮭チラシ寿司・味噌汁・筑前煮・うどん焼き・フルーツ	おにぎり・味噌汁・クリームスパゲティ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・フルーツ
夕	うなぎ・お吸い物・冷奴・もやしのお好み焼風	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根・天カマ・がんも煮・餃子	ご飯・豚汁・落・タケノコ煮・宗八焼き魚・煮豆・マゴロあんかけ	ご飯・味噌汁・コロッケ・肉じゃが・大根の胡麻和え	ご飯・味噌汁・大根の豚肉巻き・みかん・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・大根・天カマ煮・大根葉の胡麻和え・鯖の味噌煮・餃子	ご飯・味噌汁・すき焼き・さつま芋煮・フルーツ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・炒り卵・ひじき煮・カニクリームコロッケ・茄子・ピーマン、人参のオイスター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・玉葱の炒め物・玉子焼き・シウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・玉子焼き・煮豆・さんまの蒲焼き・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・牛肉コロッケ・目玉焼き・ほっけ焼き魚・たらこ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り玉子焼き・金目鯛の煮付け・ひじき煮・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・玉子焼き・ひじき煮・さんまの蒲焼き・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・マッシュポテト・炒り卵・漬物・ミートボール・焼き魚
昼	ご飯・すり身汁・肉団子と野菜の炒め物・湯豆腐・じゃが芋のチーズ焼き・煮豆	天ぷらそば・おむすび・唐揚げ・マカロニサラダ・フルーツ	ラーメン・きつね寿司・餃子・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・かすのこ唐揚げ・肉じゃが・玉子豆腐	海老丼・うどん・芋団子・フルーツ	炒飯・味噌汁・芋の肉巻き・筑前煮・スパゲッティサラダ	鮭炒飯・すまし汁・天ぷら・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草のシーチキン和え・ソーセージ	ご飯・豚骨醤油鍋・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	お好み焼き・塩むすび・麻婆茄子	ご飯・コンソメスープ・キャベツシウマイ・春雨サラダ・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・餃子・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・黒豆・フルーツ	突撃ラーメン・おにぎり
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼き魚・ひじき・つくね玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鱈の蒲焼き・ニラの卵とじ・たらこ・シウマイ・落と天カマ煮	ご飯・味噌汁・ベーコンのバターソーテーマッシュポテト・目玉焼き・人参の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の龍田焼・玉葱と天カマの炒め物・茄子の味噌炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・スクランブルエッグ・きのこの炒め物・天カマの甘炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ツナサラダ・スクランブルエッグ・きのこ肉炒め・煮豆・肉巻きチーズ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・目玉焼き・南瓜煮・たらこ・ミニハンバーグ
昼	鮭炒飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・うま煮・ほうれん草のエノキ和え・いちご	鮭炒飯・すまし汁・チキンカツ・春雨サラダ・さつま芋の甘辛煮	味噌ラーメン・お稲荷さん・エビ餃子・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん	ご飯・三平汁・煮込みハンバーグ・大根、がんもの煮物・茶碗蒸し	チラシ寿司・すまし汁・筑前煮・唐揚げ・南瓜のいとこ煮	ご飯・南瓜スープ・キャベツのメンチカツ・シーチキンと胡瓜の和え物・タケノコの味噌煮・みかんフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・かすのこ唐揚げ・刺身(サーモン、エビ、マグロ、サバ)回鍋肉	カレーライス・大根の煮物・玉子スープ・フルーツ	うなぎ・味噌汁・白菜とエビのトロトロ煮・ホワイトアスパラのサラダ	ご飯・味噌汁・エビフライ・野菜サラダ・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き・塩辛・ほうれん草の胡麻和え	豚丼・味噌汁・ニラの卵とじ落と揚げの煮物	親子丼・味噌汁・芋と天カマ煮
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・スイートポテトサラダ・さんまの蒲焼き・ミートパスタ	ご飯・味噌汁・牛乳・マッシュポテト・きのこの炒め物・ミニハンバーグ・煮豆・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・えのき、ベーコン・バター炒め・南瓜煮・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・肉団子・トマト・天カマの炒め物・煮豆			
昼	醤油ラーメン・おむすび・エビフライ・野菜サラダ	お弁当(親子丼)・味噌汁・生酢	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・野菜サラダ・豆腐と茄子の揚げ出し・フルーツ	ご飯・すまし汁・うどん焼き・野菜サラダ・さつま芋のあんフルーツ			
夕	カレーライス・玉子スープ・南瓜の煮物	海鮮丼・味噌汁	ご飯・味噌汁・唐揚げ・茄子とピーマンの炒め物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ひじきの巾着煮・豚肉の生姜焼き・玉子とほうれん草の炒め物			