

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饅頭      | 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・鶏肉の籠田焼・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       |   |  |   |