

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
朝			ご飯・味噌汁・金目鯛の西京焼き・うま煮・生酢・栗きんとん・ふわふわ玉子焼き	ご飯・味噌汁・やわらか蒲鉾・雪の華かに三味・たらこ昆布巻き・里芋あんかけ・紫蘇杏	ご飯・スープ・うま煮・栗きんとん・ゆず大根千枚漬け・黒豆・キャラメルミニおさつ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・玉子焼き・里芋あんかけ・ハムポテトサラダ・プリン	ご飯・味噌汁・ハッシュドポテト・ニラとベーコン炒め・天カマと大根の煮物・シューマイ・みかん
昼			はらこ飯・ポテトグラタン・やわらか玉子のハンバーグ・キャラメルミニおさつ	ご飯・味噌汁・腕の入りそうめん・三宝・枝豆ゆり根しほり・ゆず大根千枚漬け・やわらか海老つみれ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・うま煮・千枚漬け・黒豆・みかん	そば・かき揚げ・うどん・お稲荷さん	炒飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・三つ葉のお浸し
夕			ご飯・味噌汁・うなぎ・伊達巻・花五目・りらく饅頭・数の子・黒豆・干支羊羹	ご飯・味噌汁・すき焼き・栗きんとん・花シューマイ・生酢	中華丼・味噌汁・ほうれん草とベーコン炒め・黄桃・白桃	カレーライス・味噌汁・湯豆腐・黒豆	ご飯・味噌汁・さつま芋コロケ・大根とそぼろ煮・ゆず大根千枚漬け
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・鮭・紫蘇杏・里芋の煮物・目玉焼き・マカロニサラダ	七草がゆ・味噌汁・カニクリームコロッケ・ニラの卵とじ・長いもの梅肉和え・煮豆	炊き込みご飯・味噌汁・メンチカツ・ひじきの煮物・白アスパラオーロラソース掛け・さんまの蒲焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・シューマイ・スクランブルエッグ・ひじき煮・みかん	二色丼・味噌汁・煮豆・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・目玉焼き・大根と鶏肉の煮物・あげ芋	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの挽肉炒め・玉子焼き・ポテトサラダ
昼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・八宝菜・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・みかん	カレーライス・カニカマとツナのサラダ・さつま芋の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・入り豆腐・ソーセージの卵とじ	カレーライス・春雨白菜スープ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・トロ玉子豚キャベツ・天カマと落の煮黄桃	煮込みうどん・おにぎり・白菜のお浸し・大根の煮付け
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・キャベツの炒め物・さつま芋のきんつば	ご飯・スープ・二色丼・こはたとエビのチリ炒め・大学芋	ご飯・味噌汁・コロッケ・人参きんぴら・切昆布と天カマの炒め物	天丼・味噌汁・天カマと大根の煮物・みかん	三食丼・うどん・ポテトサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草の胡麻和え・大学芋	中華丼・キャベツとピーマンのオイスター炒め・インゲンの胡麻和え・つみれ汁
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・春雨レモンサラダ・挽肉と茄子の炒め物・マス焼煮豆	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・鯖の味噌煮・玉子焼き・シューマイ・漬物	ご飯・味噌汁・ポテトサラダさんまの甘露煮・牛肉コロッケ・人参きんぴら・黄桃	ご飯・味噌汁・里芋の煮揚げ・もやしとほうれん草の中華サラダ・かぶの浅漬け	ご飯・味噌汁・玉子焼き・赤ウインナー・鯖焼き・切り干し大根・ほうれん草とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・目玉焼き・人参きんぴら・茄子の煮びたし・トマト・ミートボール	ご飯・味噌汁・かに玉風あんかけ・ポテトサラダ・生姜焼き・煮豆
昼	ご飯・コンソメスープ・茄子とトマトのスパゲッティ・大根サラダ・おしるこ	オムライス・きのこスープ・白菜のお浸し・肉じゃが	ご飯・味噌汁・焼うどん・いとこ煮・お稲荷さん・黒豆	ご飯・味噌汁・キャベツと人参の卵とじ・和風おろしハンバーグ・ほうれん草・カニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・かぶと天カマの煮物・トマト	やきうどん・味噌汁・大根と春雨のサラダ	ピラフ・スープ・グラタン・人参きんぴら・煮豆
夕	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・キャベツのサラダ・ほうれん草の胡麻和え	豚丼・玉子スープ・煮豆・さつま芋の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・じゃが芋ニョッキ・シチュー・ホトのガレット・みかん	オムライス・味噌汁・メンチカツ・大根・天カマの煮物	カレーライス・スープ・もやしとカニカマのサラダ・ほうれん草の胡麻和え・玉子豆腐・みかん	ご飯・味噌汁・白玉味噌汁南瓜のバター醤油・野菜炒め	ご飯・スープ・シュリンプサラダ・ゴボウと天カマ炒め・豚と白菜のチーズ煮込み
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・玉葱スープ・ソーセージケチャップ炒め・挽肉とピーマンの塩昆布炒め・南瓜の煮付け・里芋煮・煮豆	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ポテトサラダ・目玉焼き・ほうれん草とベーコン炒め・漬物	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・ひじき煮・宗八焼き魚・さつま芋サラダ・えびシューマイ	ご飯・味噌汁・えのきの肉巻き・大根の煮物・中華くらげ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・玉子焼き・茄子とピーマン炒め・切り干し大根・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・ミートボール・コロッケ・茄子の挽肉の塩昆布炒め・天カマとごぼうの炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅サケもやし玉子和え・里芋煮・鶏照り焼き
昼	おにぎり・豚汁・ほうれん草とベーコン炒め・みかん	玉子海苔巻き・うどん汁・煮豆・たら酢豚肉あんかけ	味噌ラーメン・おにぎり・南瓜・トマト・胡瓜のサラダ	混ぜご飯・味噌汁・焼肉・豚まん・大根のべつたら漬け	稲荷寿司・うどん・ホワイトアスパラ・煮豆	三食丼・味噌汁・大根と里芋の煮物・大学芋・漬物	ご飯・味噌汁・酢豚・大根と人参の煮物・大根サラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のケチャップ炒め・白菜のお浸しラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・シューマイ・ピザポテト・厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・スパゲッティ・フライドポテト・ブロッコリー	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・人参きんぴら・漬物	海鮮丼・南瓜サラダ・厚揚げ豆腐のあんかけ・味噌汁	オムそば・豚汁・胡瓜なめ苺和え・甘漬けトマト	ツナ丼・ちゃんこ鍋・大根の糠漬け・煮豆
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・目玉焼き・大根の煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・大根と天ぷらの煮物・スパゲッティサラダ・鮭焼	ご飯・味噌汁・玉子焼き・豚肉と大根の煮物・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・コロッケ・大根サラダ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・切り干し大根サンマ蒲焼き・ハムポテトサラダ・スクランブルエッグ・プリン		
昼	ご飯・味噌汁・じゃが芋と鶏肉の炒め物・エビチリ・みかん	カレーライス・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・インゲンと人参の卵とじ・白菜のお浸し・鶏肉の玉葱炒め	ご飯・シチュー・大根サラダ餃子・コロッケ・ホットケーキ	ご飯・味噌汁・里芋の揚げ煮・生姜焼き・かぶの浅漬け		
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉ケチャップ炒め・蟹玉風あんかけ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・さつまいもサラダ・みかん	ご飯・スープ・お好み焼き・豚キャベツの塩あんかけ炒め・煮豆	エビとじ丼・すーぷ・人参きんぴら・かぶとツナの煮物	刺身ご飯(マグロ、サーモン、サバ)味噌汁・もやしのナムル・南瓜煮・トマト		