

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
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・金目鯛の西京焼き・うま煮・生酢・ふわふわ玉子焼き・栗きんとん	ご飯・味噌汁・雪の花かに三味・たらこ昆布巻き・里芋あんかけ・紫蘇杏・やわらか蒲鉾	ご飯・味噌汁・目玉焼き・うま煮・鯖の味噌煮・きのこほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉のトマト煮玉子焼き・焼きウインナー・紫蘇巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ卵とし・ポテトサラダ・紅鮭焼き魚キャベツ天カマ炒め
昼			はらこ飯・味噌汁・ホトカブのグラタン・キャラメルミニおさつ・やわらか玉子のハンバーグ	ご飯・腕入りそうめん・ゆず大根千枚漬け・枝豆・ゆり根しぼり・三宝・やわらかえびつみれ	うどん・お稲荷さん・ポテトサラダ	炒飯・味噌汁・青椒肉絲・大根と玉子の煮物・ニラ焼き・フルーツ	ご飯・シチュー・豚肉と舞茸炒め・大学芋・フルーツ
夕			ご飯・お吸い物・うなぎ・伊達巻・南瓜饅頭・干支羊羹・黒豆	ご飯・味噌汁・黒豆・花シューマイ・栗きんとん	ご飯・味噌汁・メンチカツ・黒豆・キャベツサラダ・ほうれん草の胡麻和え	オムそば・味噌汁・昆布巻き梅煮付け・茄子の煮びたし	鯖寿司・味噌汁・油揚げと切昆布の煮物・春雨ともやしの和え物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・野菜の甘酢炒め・黒豆・ほうれん草のお浸し	七草がゆ・味噌汁・カニクリームコロッケ・ハムエッグ・焼きほっけ・きんぴらごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・筑前煮・オムレツ・煮豆・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉ともやし炒め・鯖の味噌煮・ハッシュドポテト・目玉焼き	はらこ飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・煮豆	ご飯・コーンスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・さんまの甘露煮・豚肉と野菜エビシウマイ・あげ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・大根とインゲンのそぼろあんかけ・ほうれん草とツナの玉子炒め・チーズミートボール
昼	稲荷寿司・味噌汁・豚肉と舞茸炒め・うどん焼き・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・豚汁・肉団子の野菜スープ煮・ホワイトアスパラのサラダ・挽肉のチーズ焼き	ご飯・かき揚げうどん・玉子と大根の煮物	三食丼・味噌汁・豚肉と舞茸炒め・大学芋・フルーツ	カレーライス・春雨玉子スープ	豚丼・味噌汁・アスパラと胡瓜のサラダ・肉じゃがコロッケ・長いものバター炒め	天丼・うどん・茄子とピーマン炒め・大学芋・フルーツ
夕	豚丼・味噌汁・さつま芋のサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・ラーメンサラダ・茄子焼き	ご飯・味噌汁・切昆布煮・挽肉のコロッケ・さんま蒲焼	ご飯・味噌汁・おでん・キャベツの味噌炒め・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・マスのホイール焼き・入り豆腐	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ホトとウインナー・カレー炒め・胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・すいとん汁・チキンナゲット・野菜とベーコン炒め
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉キャベツ・コロッケ・ほっけ焼き魚・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・さつま芋のサラダ・天カマと切昆布の煮物・茄子の味噌炒め・鶏肉とピーマンの甘酢炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・肉団子入り野菜炒め・里芋の煮物・たくあん	ご飯・ワカメスープ・牛乳・豚肉と白菜の卵とし・南瓜のそぼろ煮・エビシウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・さんまの甘露煮・かぼちゃの煮物・きんぴらごぼう・肉卵とし	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・玉子焼き・大学芋・ほうれん草の炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ツナ入りスクランブルエッグ・鯖焼き魚切り干し大根・クリームコロッケ
昼	ご飯・シチュー・ハムフライ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・さつま芋のサラダ・ベーコンとじゃが芋	稲荷寿司・すまし汁・豚肉の舞茸炒め・南瓜のいとこ煮	天丼・味噌汁・ニラ焼き・フルーチェ	稲荷寿司・醤油ラーメン・ほうれん草とカニカマの和え物	焼きそば・味噌汁・大根と春雨サラダ	ちらし寿司・ソーメン汁・肉団子・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・さんまのおろし煮・揚げ出し豆腐・玉子豆腐	ご飯・玉子スープ・カレー・フルーチェ	親子丼・味噌汁・胡瓜の奈良漬け・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・メンチカツ・マカロニサラダ	ご飯・シチュー・もやしの好み焼き	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・ポパイサラダ・餃子	五目御飯・たら鍋・胡瓜の奈良漬け・煮豆・白桃
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・コーンクリームコロッケ・ほうれん草のお浸し・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・マスのちゃんちゃん焼き・大根と鶏肉の煮物・南瓜のいとこ煮・紫蘇実昆布	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮玉子焼き・ポテトサラダ・イワシの蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ひじき煮玉子サラダ・すじこ・筑前煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とし・豚肉・人参ピーマンの味噌炒め・煮豆・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭のバター焼き・鶏大根のそぼろ煮胡瓜とブロッコリーのトビッコ和え・あんぼ柿	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼き・鶏肉の龍田焼・里芋の煮物・紅鮭焼き魚・ホウレン草とツナの和え物
昼	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・大根と玉子の煮物・大学芋・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子スープ玉葱とカニカマの和え物・野菜と天カマのマヨネーズ炒め	かき揚げうどん・ご飯・豚肉と舞茸、じゃが芋炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子とピーマン炒め・南瓜のいとこ煮	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢かけ・大学芋・ワンタンスープ	カレーライス・きんぴらごぼう・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハムフライ・鶏肉と舞茸の、じゃが芋炒め・ニラ焼き
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆白菜・キャベツの梅肉和え	うなぎの二色丼・シウマイ・ハッシュドポテトグラタン	ご飯・しゃぶしゃぶ・麻婆豆腐トマト・味噌汁・もやしナムル	三食丼・味噌汁・メンチカツ・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・南瓜サラダ・フルーツ	海鮮チラシ・味噌汁・切昆布と天カマの煮物	鮭チラシ・味噌汁・肉じゃがフルーツ盛り
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・きんぴらごぼう・ポテトサラダ・人参炒め・豚肉と玉葱炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭昆布巻き・豚肉生姜焼き・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さんま塩焼き・大学芋・紫蘇味噌・アメリカンドッグ	栗ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・マスのちゃんちゃん焼き・南瓜と豚肉の甘煮・ハムのオレンジソース・ゆで卵サラダ		
昼	ご飯・シチュー・コロッケ・大学芋	ちらし寿司・味噌汁・ハムフライ・南瓜あん・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・豚汁・マカロニサラダ・鮭のムニエル・白菜とオホーツクの和え物	稲荷寿司・かき揚げうどん・大根と玉子の煮物・漬物	味噌ラーメン・お稲荷さん・里芋とインゲンと挽肉の煮物・黄桃とゼリー		
夕	ご飯・味噌汁・麻婆春雨・餃子・おでん	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・大根と玉子とし	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・白菜の梅肉和え・大根の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉の味噌トマト煮込み・ほうれん草のベーコン炒め・フルーツ	天丼・冷しゃぶサラダ・煮豆		