

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
朝				ご飯・味噌汁・金目鯛西京焼き・うま煮・生酢・厚焼き玉子・栗きんとん・かまぼこ	ご飯・味噌汁・雪の花かに三味・紫蘇杏・南瓜饅頭・切り干し大根・花五目	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮昆布巻き・大根の漬物・花五目	ご飯・味噌汁・生酢・きんぴらごぼう・茶碗蒸し・煮リンゴ・シシモ焼き
昼				腹子飯・味噌汁・まるごとグラタン・やわらかハンバーグ・きんぴらごぼう	ご飯・手巻きベーコン玉子焼き・サーモンとほうれん草のテリーヌ・ゆず大根・肉じゃが茶巾・椀の彩ソーメン	鉄火丼・スープ・カニふわふわシューマイ・大根の酢漬け	ご飯・牛野菜炒め・茶碗蒸し・中華スープ・黒豆・きんぴらごぼう
夕				うな井・味噌汁・伊達巻・たらこ昆布巻き・数の子・黒豆	ご飯・すき焼き・黒豆・栗きんとん・生酢・ふんわり伊達ロール	三食丼・そば汁・昆布巻き・黒豆・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・野菜炒め・生酢・サンマの竜田揚げ・紫蘇杏
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼き・大根の煮物・ゆず大根	ご飯・味噌汁・人参きんぴら生酢・玉子焼き・りんご	ご飯・味噌汁・牛乳・七草がゆ・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・シューマイ・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・キャベツ・天カマの煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚あんかけ・シューマイ・煮豆・ポークハム・シューマイ・オムレツ・紫蘇巻き	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼き・山芋揚げ・コーンコロケ・生酢	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・つくねのあんかけ・煮豆・大根サラダ
昼	牛丼・味噌汁・ワカメとシーチキンサラダ・白菜のトピッコ和え・あんず甘煮	ご飯・味噌汁・お好み焼き・白菜のクリーム煮・切り干し大根	カレーライス・フルーツポンチ・なめ茸おろし和え	三食丼・味噌汁・インゲンの胡麻和え・大根の煮物・トマトと胡瓜のサラダ	キーマカレー・天カマの煮物チャップドサラダ・ほうれん草スープ	おにぎり・野菜味噌ラーメン胡瓜の酢の物・トマ玉ツナ炒め	おにぎり・味噌汁・焼きそば焼き茄子・大根サラダ・タラフライ・グラタンコロケ
夕	ご飯・味噌汁・海老カツ玉子とじ・生酢・りんご煮	親子丼・味噌汁・餃子・セロリ漬物・ほうれん草・もやしのナムル	ご飯・味噌汁・すき焼き・べったら漬け・洋ナシ	海老丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・白和え	ご飯・味噌汁・チーズ入りチキンカツトマト添え・大根と人参の鯖缶の煮物・豆腐とニラの玉子とじ	ご飯・マイタケとカニカマの天ぷら・ハムサラダのタルタルソースかけ・ピーマンと鶏肉の青椒肉絲	ご飯・スープ・もやしとピーマンのナムル・チキンとトマト煮込み・細切り大学芋
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・煮物・キャベツと天カマの炒め物・煮豆・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・アスパラ炒め・里芋のささぎの煮物	ご飯・味噌汁・じゃが芋の煮物・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・人参きんぴら大学芋・南瓜の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・グラタンコロケ・オムレツ・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ベーコン入り玉子焼き・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・煮物・インゲンの胡麻和え・ベーコンとブロッコリーの炒め物・ホットケーキ
昼	炒飯・味噌ラーメン・麻婆豆腐・フルーツ	ご飯・玉子スープ・野菜バーグ・細切り大学芋・みかん	デミパスタ・キャベツとハムのサラダ・豆腐スープ・フルーツ	焼うどん・玉子スープ・おにぎり・胡瓜とツナのサラダ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・キャベツとハムのサラダ・エビとじ丼	キーマカレー・玉子スープ・フルーツポンチ	ご飯・スープ・春様サラダ・大学芋・生姜焼き
夕	ご飯・味噌鍋・ブロッコリーのサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草白和え・フルーツ入りゼリー	ご飯・味噌汁・海老カツ・キャベツとピーマンの炒め物・苺の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鮭のチーズちゃんちゃん焼き・胡瓜・玉葱・カニカマの酢の物・べったら漬け	ご飯・すり身汁・ハムカツ・人参とピーマンの玉子とじ・ほうれん草のお浸し・入り豆腐	おにぎり・クリームパスタ・大根和サラダ・味噌汁・ポテトフライ	ご飯・味噌汁・温しゃぶ・がんもの煮物・みかん
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・揚げシューマイ・鯖の味噌煮・玉子焼き・フルーチェ	ご飯・サンドイッチ・味噌汁目玉焼き・もやしの香味焼き・ポテトサラダ・玉子サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・煮豆・里芋コロケサラダ・すき焼き風煮込み	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・苺とちくわの煮物・白菜の梅肉和え	炊き込みご飯・味噌汁・カレイのみりん漬け焼き・ミートボール・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・煮物・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・大学芋	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・煮豆・鶏肉の甘酢あんかけ・オムレツ・天係芋煮
昼	ご飯・味噌汁・あんかけ餃子・焼きそば・鶏肉と里芋の煮物	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・細切りポテトフライ・ブロッコリーとちくわのサラダ	親子丼・味噌汁・サラダ玉子・マイタケ・白菜・鶏肉・インゲンの酒蒸し・チーズ乗せ・みかん・梨のゼリー和え	キーマカレー・コーンスープポテトサラダ・玉子焼き・トマト	ご飯・味噌汁・デミソースハンバーグ・ほうれん草の卵とじ・白菜のなめ茸和え	海老と野菜の天ぷらうどん・稲荷寿司・大根と人参の煮物・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・トマト・胡瓜のコールスロー
夕	ご飯・餃子スープ・野菜炒めアスパラ巻き・煮豆・たくあん	三食丼・湯豆腐・ベーコン・ハムチーズ	漬け丼・味噌汁・オニオンサラダ・大根・豚肉の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・茎ワカメ・生酢・プリンアラモード	ご飯・味噌汁・鶏むね肉のケチャップ炒め・大根・ツナサラダ・桃とバナナのヨーグルト和え	茄子カレー・玉子スープ・煮玉子フルーツ	生姜焼き丼・味噌汁・白菜の玉子とじ・ポテトサラダのハム巻き・白桃
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・肉団子・ブロッコリーの炒め物・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけの酒蒸し・鶏肉と大根の煮物・ベーコンとほうれん草の玉子炒め・胡瓜の梅肉和え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・小松菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・紅鮭・さつま芋・枝豆サラダ・ニラ玉子とじ	ご飯・味噌汁・肉団子・とろろ・アスパラベーコン・ミックスフルーツヨーグルト	おじや・味噌汁・オムレツ・ツナサラダ・たくあん	
昼	鯖チリシ・豚汁・マカロニサラダ・ブロッコリー・鯖缶の大根・人参煮物	ハンバーガー・コーンスープ	おにぎり・塩野菜ラーメン・餃子・胡瓜とちくわの酢の物	海老丼・味噌汁・大根サラダ・もやし・ピーマン・舞茸のガーリックソテー	オムライス・ニラと長ネギのスープ・南瓜と芋の煮物・タラスティックフライ	二色丼・味噌汁・大根・人参・天カマの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・ポテトサラダ・みかん	
夕	ご飯・味噌汁・チーズちゃんちゃん焼き・ほうれん草の白和え・フライドポテト	ご飯・味噌汁・豆腐天ぷら・昆布の煮物・シューマイ・南瓜コロケ・カニクリームコロケ	ご飯・すり身汁・コロケ・胡瓜の酢の物・キャベツ・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ふかし芋・人参のグラッセトマト・胡瓜の和え物	ご飯・醤油鍋・つくね・大根の粕漬け	ハンバーグカレー・フルーツポンチ	