

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・食パン・コーンスープ・スクランブルエッグ・味フライ・煮豆・ミニハンバーグ					ご飯・味噌汁・金目鯛西京焼き・うま煮・生酢・寿厚焼き玉子・栗きんとん	ご飯・味噌汁・雪の花カニ三味・ローストビーフ・南瓜饅頭・切り干し大根・五目
昼	かき揚げうどん・稲荷寿司・長芋の梅和え・野菜サラダ					イクラ丼・きんぴらごぼう・南瓜ご飯・南瓜アンサンブルエッグ	南瓜フォンデュ・エビとアスパラのテリーヌ・梅の花・腕の彩りソーメン・ふわふわ玉子巻き
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・南瓜サラダ					ご飯・うなぎ・伊達巻き・たこ・昆布巻き・黒豆	ご飯・味噌汁・すき焼き・黒豆・生酢・栗きんとん・数の子
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・生酢・うま煮・煮物・コロッケ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・栗きんとん・フキ竹の子煮・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・玉子味噌・チーズささみカツ・めめき焼き魚・アスパラベーコン巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・お好み焼き風玉子焼き・鮭焼き魚・天カマと芋の煮物・ほうれん草のとびっこ和え	ご飯・味噌汁・肉団子・目玉焼き・七草粥・鯖味噌煮・シューマイ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚キノコと肉あんかけ・胡麻南瓜・ベーコンスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・南瓜甘煮・キャベツ・天カマ炒め・目玉焼き・サラダ
昼	カレーライス・生酢・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と肉団子の煮物・南瓜煮・ごぼうの炒め物	ご飯・味噌汁・酢豚・スパゲッティ・ほうれん草の胡麻和え・フルーチェ	チキンライス・味噌汁・コロッケ・野菜サラダ	ご飯・すいとん汁・南瓜コロッケ・青椒肉絲・スパゲッティサラダ	キーマカレー・きのこ・玉子スープ・洋ナシフルーチェ	ご飯・シチュー・大学芋・フルーチェ
夕	ご飯・温そば・栗きんとん・紅いずし	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・カレーコロッケ・ラーメンサラダ	鯖チラシ・お吸い物・焼きビーフン	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・がんも煮・ブロッコリー胡麻和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグステーキ・麻婆豆腐・焼きそばトマト	すき焼き・ご飯・フルーツポッチ	ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・ソーセージの玉子とじ・玉子豆腐
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・エビグラタン・茄子の肉味噌炒め・大根の煮物・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・シューマイ・ささみチーズカツ・玉子焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・茄子の油炒め・鯖のみぞれ煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・とりつくね・ピーマンと天カマの炒め物・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・ミニオムレット・シューマイ・コロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・がんも大根煮・鯖の味噌煮・カレーコロッケ・ホワイトアスパラ・目玉焼き	エビピラフ・味噌汁・カレー煮つけ・南瓜煮・ハムカツ・煮豆
昼	稲荷寿司・スープ・ハムカツ・長芋の梅和え	ご飯・シチュー・野菜サラダ・おしるこ	ご飯・お吸い物・焼きそば・餃子・生酢	ご飯・味噌汁・酢豚・野菜サラダ・大学芋・長芋の梅和え	天丼・味噌汁・ほうれん草のおかか和え・サツマイモ煮	ご飯・味噌汁・たらのあんかけ・肉じゃが・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・胡瓜のツナ和え・野菜たっぷり豚しゃぶ
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・がんもと鶏肉の煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・餃子・スコッチエッグ・中華サラダ・煮豆	エビピラフ・味噌汁・ハムとキャベツの卵とじ・きんぴらごぼう	牛丼・味噌汁・トンカツ・南瓜の煮物	カレーライス・甘漬けトマト・かぶやわらか煮	牛丼・味噌汁・すごもり玉子ほうれん草・大根・人参ナムル	お稲荷さん・お吸い物・天カマと大根の玉子とじ・タラフライタルタルソース付き
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・アメリカンドッグ・鯖の西京焼き切り干し大根・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・グラタン・海老カツ・鯖の味噌煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・しまホッケ焼き魚・キャベツ炒め・きんぴらごぼう・スコッチエッグ	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・切り干し大根・アスパラベーコン巻き・かに玉	ご飯・食パン・味噌汁・コーンスープ・スクランブルエッグ・コロッケ・胡麻味噌チキン・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・チキングラタン・天カマともやしの炒め物・赤魚西京焼き・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ひじき煮・紅鮭焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・がんも煮
昼	カレーライス・生酢・フルーチェ・牛乳寒	牛丼・味噌汁・ささみかつ・ベーコンポテトチーズ	そば・おにぎり・白菜の和え物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパゲッティ・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・メンチカツ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・酢豚・ラーメンサラダ・天カマと玉ねぎ炒めフルーツヨーグルト	カレーライス・ナゲット・煮豆フルーチェ
夕	ご飯・卵スープ・おろしハンバーグ・がんも煮・餃子	ご飯・味噌汁・餃子・茄子オイスターソース炒め・タラフライ	ご飯・味噌汁・豚肉味噌煮・シューマイ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・牛丼・ブロッコリー胡麻和え・回鍋肉	エビ丼・味噌汁・トマト・長芋と天カマの味噌炒め	うなぎ・味噌汁・トマト甘漬け茶碗蒸し・胡瓜、くらげサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・ジャーマンポテト・白菜のお浸し
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・豚肉味噌煮・厚焼き玉子・クリームコロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・豆腐ハンバーグ・野菜のあんかけ	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラ・肉じゃが・ソーセージ炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ニラ饅頭・カニクリームフライ・玉子焼き・焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと豚肉の炒め物・ホッケ焼き魚・スパサラダ・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・クリームコロッケ・豚肉、きのこ中華炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・かぶ巾着煮・きのこずし炒め・ふき炒め煮・煮豆、
昼	ご飯・卵スープ・肉と野菜炒め・トマト甘漬け・酢の物	ご飯・ハンバーグ・玉葱と天カマ炒め・胡瓜のなめ茸和え・味噌汁	うどん・稲荷寿司・にら焼き・かき揚げ・胡瓜のツナ和え	ご飯・卵スープ・ニラあんかけ・コロッケ・茄子とそばろあんかけ	ご飯・味噌汁・肉団子・ラーメンサラダ・大学芋・フルーツ	牛丼の玉子とじ・南瓜コロッケ	カレーライス・ほうれん草のなめ茸・野菜サラダ和え・フルーチェ
夕	鶏天丼・味噌汁・エビつみれのみぞれ煮・ハッシュドポテト	中華丼・味噌汁・野菜コロッケ・枝豆サラダ・ブルーベリー生クリーム和え	豚肉味噌丼・豚汁・茶碗蒸し・ほうれん草の胡麻和え	鯖チラシ・お吸い物・ひじきの煮物・ジャーマンポテト	うなぎ・味噌汁・うま煮・トマト	生チラシ寿司(マグロ、エビ、サーモン、ヒラメ、しめさば)・すいとん汁・トマト	ご飯・味噌汁・餃子・コロッケ・茶碗蒸し