

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ホッケ焼き魚・揚げ茄子	ご飯・味噌汁・フライドポテト・ホッケ焼き魚・目玉焼き					ご飯・味噌汁・うま煮・生酢・卵の花・焼き魚・栗きんとん
昼	ふりかけご飯・肉うどん・フルーツヨーグルト和え	エビピラフ・カップそうめん・フルーツゼリー					まるごとグラタン・大正金時・きんぴらごぼう・カニカマサラダ・カニ身フライ
夕	ご飯・味噌汁・手作りコロケ・鶏肉のがんも煮・ほうれん草の玉子和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・揚げ出し豆腐・みかんのヨーグルト和え					ご飯・味噌汁・ウナギ・ローストビーフ・伊達巻きロール・栗きんとん・たらこ昆布・味付け数の子
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・絵馬かまたらこ昆布・南瓜饅頭・切り干し大根・花五目	ご飯・味噌汁・高級紅魚・いかの塩辛・うずら玉子肉団子・生ハム・鮭昆布巻き	ご飯・味噌汁・黒豆・ひじきの煮物・納豆・おから	ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋の煮物・八宝	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・フキ、竹の子の煮物・たらこ	七草粥・味噌汁・れんこんもち・天カマ醤油炒め・黒豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・海老カツ・黒豆
昼	ご飯・椀の彩り・ハンバーグ・ひじき煮・加賀太鼓	スパゲッティナポリタン・リンゴのコンポート	醤油ラーメン・里芋の煮物・おにぎり	ご飯・味噌汁・白菜のミルフィーユ・麻婆茄子・梨・みかん	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・スープ	おにぎり・焼きそば・味噌汁・りんごすりおろし	すき焼き・大根とかぶの煮物・味噌汁・ご飯・フルーチェ
夕	すき焼き・三宝・うま煮・黒豆・ふわふわ玉子	ご飯・味噌汁・生姜焼き・具沢山ナムル・生酢	ご飯・中華スープ・ハムのアルミホイル蒸し・ほうれん草の昆布ポン酢炒め・ゆず入り生酢	ご飯・味噌汁・茄子とチーズの肉巻きフライ・ポテトサラダ・煮卵	ご飯・味噌汁・味噌豚焼肉・きのこのバターソテー・桃	ご飯・味噌汁・生姜焼き・手作りコロケ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・酢の物・野菜サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・南瓜の煮つけ・うま煮	ご飯・味噌汁・ふわふわ玉子焼き・煮物・アスパラベーコン・鮭、昆布巻き	フレンチトースト・ワカメスープ・グラタン・コロケ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ふわふわ玉子焼き・ひじき煮	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・白菜のピッコ和え・ごま南瓜コロケ	ご飯・味噌汁・たまご巾着・鯖焼き魚・黒豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼き魚・ポテトサラダ・煮豆
昼	エビとじ丼・味噌汁・フルーツゼリー	天ぷらそば・南瓜煮・生酢・稲荷寿司・ほうれん草のなめ茸和え	カレーライス・フルーチェ	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜煮・りんご、バナナ	パン盛り合わせ・シチュー・トマトサラダ・枝豆あんかけ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・南瓜と天ぷら煮物・りんご、バナナ	カレーライス・ぶなしめじと青梗菜炒め・玉子スープ・トマト
夕	ご飯・味噌汁・おでん・ほうれん草のサラダ・南瓜大根	オムライス・中華スープ・みかんとバナナフルーツ和え	ご飯・味噌汁・豚焼肉・ニラ玉・桃	かにめし・豚汁・大根の漬物	親子丼・味噌汁・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・酢豚・もやしとほうれん草のナムル・鶏肉と大根の煮物	中華丼・味噌汁・ツナとわかめの大根サラダ・みかん缶のバナナ和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・つみれ汁・大根、フキの煮物・麻婆茄子・たらこ	ご飯・味噌汁・七種の巾着・鶏肉の煮物・ホッケフライ	ご飯・味噌汁・肉団子・シューマイ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鶏肉と牛蒡の煮物・揚げシューマイ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鶏肉と牛蒡の煮物・揚げシューマイ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・鶏肉の竜田揚げ・里芋の煮付け
昼	煮込みうどん・揚げ豆腐・大学芋	お好み焼・味噌汁・麻婆豆腐・ハムとほうれん草の胡麻和え	親子丼・味噌汁・ほうれん草と青梗菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・さんまの煮付け・さつま芋の昆布煮・キャベツとベーコン炒め	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ベーコン炒め・コーンスープ・りんご	カレーライス・中華スープ・フルーツ	イナリ寿司・煮豆・ミニソーメン・パイン
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツの炒め物・さつま芋の甘煮・漬物	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・胡瓜、生姜ポン酢和え	ご飯・寄せ鍋・胡瓜と大根の浅漬	天丼・味噌汁・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・焼き肉風野菜炒め・わかめと胡瓜のサラダ・三色煮豆	ご飯・味噌汁・すき焼き風・胡瓜と大根のツナサラダ・もやしとキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・茄子の味噌肉炒め・長芋のポン酢炒め・べつたら漬
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・エビすり身焼き・大根とがんもの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子の煮びたし・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・ポロニアソーセージ・海老コロケ・フライドポテト	ご飯・味噌汁・男爵コロケ・ジャーマンポテト風・納豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ミニオムレツ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・牛肉コロケ・オムレツ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・かぶとキャベツの煮物・チキンサラダ・煮豆
昼	カレーライス・スープ・スクランブルエッグ	ご飯・玉子スープ・和風パスタ・唐揚げ・フルーチェ	おにぎり・うどん・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・さつま芋のかつおぶし・トマトと玉子炒め	パン盛り合わせ・コーンスープ・鶏肉とキャベツのトマト炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・大根とかぶの煮物・パイナップル・生酢	ご飯・シチュー・唐揚げ・サラダ
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・エビフライ・フライドポテト	ご飯・味噌汁・サイコロステーキ・ツナとハムのサラダ・胡瓜のおかか和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・もやしとハムのナムル・胡瓜とワカメの和え物	ご飯・味噌汁・とろろ胡瓜和え・フキとツナの煮物・肉野菜炒め	ご飯・豚汁・大根ツナサラダ・照り焼き	豚丼・味噌汁・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ニラ玉・エビフライ・胡瓜、生姜ポン酢和え