

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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・昆布巻き・生酢・茶碗蒸し・口取り	ご飯・味噌汁・生酢・きんぴらごぼう・焼鮭・伊達巻き	ご飯・味噌汁・昆布巻き・もやし・カニカナナムル・だし巻き卵・たくあん	お弁当	菓子パン・春雨スープ・スクランブルエッグ・フルーチェ	おにぎりセット	菓子パン・フルーチェ
昼	生チラシ・お吸い物・昆布巻き	七草粥・味噌汁・野菜天ぷら盛り合わせ・切り干し大根・漬物	イクラ丼・すまし汁・南瓜サラダ・栗きんとん・黒豆・芋団子・蒲鉾	お弁当・お吸い物	カレーライス・春雨スープ	生姜焼き・親子丼	のり弁当
夕	ご飯・お刺身・栗きんとん・煮豆・伊達巻き	稲荷寿司・そば・伊達巻き・南瓜煮・もやしナムル・煮豆	ご飯・かきたま汁・ほうれん草のなめ茸和え・里芋煮・豚バラうまタレ	おにぎり・味噌汁・シューマイ・ミートボール	お弁当	カレーライス・親子丼	のり弁当、親子丼、カレー、生姜焼き
8	9	10	11	12	13	14	
朝	お弁当	お弁当	おにぎりセット	おにぎりセット	ご飯・味噌汁・南瓜煮・マカロニサラダ・フキとひじき煮	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・ソーセージケチャップ炒め・味胡瓜	ご飯・味噌汁・ナムル・パスタサラダ・キャベツ玉子煮
昼	親子丼	お弁当	生姜焼き弁当	ご飯・お吸い物・ひじき煮・玉子と大根の煮物・さつま芋の甘煮	パンの盛り合わせ・オニオンスープ・ポテト、ブロッコリーの玉子とチーズの炒め物・みかん	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・ピーマンのピッコ和え	中華丼・ワカメスープ・バナナヨーグルト・餃子
夕	お弁当	お弁当	お弁当	カレーライス・マカロニサラダ・お吸い物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・モヤシナムル・白菜のなめ茸和え	焼きそば・ポテトサラダ・玉子焼き・おにぎり	ご飯・味噌汁・回鍋肉・チンゲン菜天ぷら・煮物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの煮びたし・つみれと野菜の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・しめじとベーコンの炒め物・さつま芋の甘露煮・煮豆・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・高野豆腐とふきの煮物・切り干し大根・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・ハムとモヤシナムル・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・だし巻き卵・肉豆腐	ご飯・味噌汁・フキと天カマの煮物・いんげん、コーンバター炒め・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・秋鮭フライ・コロッケ・しめじと魚肉ソーセージのコショウ炒め・南瓜煮
昼	カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のソテー彩り野菜添え・ブロッコリーの卵サラダ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・焼き魚・ハムのマリネ・ふかし芋の青のり・漬物	海鮮丼・味噌汁・納豆オムレツ・いとこ煮	パンの盛り合わせ・ウイナー、枝豆の和え物・きのこ玉子のスープ	ご飯・味噌汁・すき煮・もやしの玉子とじ・マカロニサラダ	そば・うどん・おにぎり・漬物
夕	ご飯・味噌汁・野菜炒め・天カマとキャベツの炒め物・白菜とシーチキンのポン酢和え	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・春雨サラダ・じゃが芋のチーズ焼き	ご飯・味噌汁・親子丼・ブロッコリーのなめ茸和え	お稲荷さん・野菜たっぷりそば・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子とひき肉の炒め物・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・ホッケ焼き魚・鶏肉の照り焼き・キャベツの千切り
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・たくあん・たらこ・切り干し大根・煮豆	ご飯・味噌汁・ソーセージのケチャップ炒め・南瓜コロッケ・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・春雨サラダ・たらこ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・ソーセージ焼き・玉子とスクランブルエッグ・ハムと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の煮物・南瓜煮・中華サラダ	ご飯・ポトフ・ベーコン入りスクランブルエッグ・天カマのきんぴら・みたらし芋団子
昼	中華丼・豚汁・煮卵・みかん	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鱈フライ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の中華炒め・ピーマンととびっこ和え・さつま芋の昆布煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草サラダ・かぼちゃの煮物	パンの盛り合わせ・中華スープ・スクランブルエッグ・ほうれん草とウイナー炒め	ご飯・味噌汁・酢豚・キャベツの卵とじ・塩焼きそば	お稲荷さん・うどん・芋ベーコンケチャップ・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・大根のあんかけ・じゃが芋の甘辛煮・浅漬け・煮卵	親子丼・味噌汁・ジャーマンポテト・漬物・みかんのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・芋餅のごまだれかけ・キャベツとシーチキン炒め	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・青椒肉絲・大根おろし・長芋の三杯酢和え	ご飯・味噌汁・中華サラダ・揚げ茄子そぼろ煮	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・オムそば	ご飯・味噌汁・鱈フライ・うま煮・マカロニサラダ
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・インゲン、ふのおかか和え・ベーコンとピーマン炒め・鯖と大根の味噌煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏ハム・キャベツのさっと煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・南瓜煮・煮豆				
昼	炒飯・青梗菜のスープ・野菜炒め・果物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・すき焼き・漬物	炒飯・きのこ玉子のスープ・サラダ				
夕	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとベーコン・鶏ひき肉とキャベツ	カレーライス・スープ・フルーチェ	カレーコロッケ・南瓜シチュー・ご飯				