

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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・黒豆・生酢・昆布巻き・ゼリー	ご飯・味噌汁・栗きんとん・伊達巻き・黒豆	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・黒豆・生酢	ご飯・味噌汁・伊達巻き・ミートボール	パン・伊達巻き・栗きんとん	パン・ミートボール・チーズ入り玉子焼き	パン盛り合わせ
昼	生チラシ・お吸い物・昆布巻き	のり弁当	イクラ丼・すまし汁・栗きんとん・蒲鉾・南瓜サラダ・羊羹・フルーツ	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
夕	ご飯・味噌汁・焼きそば・ナムル・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・竹の子の煮物・伊達巻き・蒲鉾・グラタン	ご飯・ワカメスープ・ほうれん草のお浸し・ハンバーグ・とろろ芋	お弁当	お弁当	お弁当	お弁当
	8	9	10	11	12	13	14
朝	お弁当	おにぎりセット	おにぎりセット・お吸い物	おにぎりセット	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・ウィンナー炒め・南瓜煮・ツナとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・ミートボール・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・フキと天カマの煮物・玉子焼き
昼	お弁当	お弁当	お弁当(カレー、生姜焼き、親子丼)	かき揚げうどん・おにぎり・さつま芋煮・ひじき煮・フルーツ	パン盛り合わせ・スープ・ソーセージと枝豆炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子とピーマン炒め・ほうれん草のなめ茸和え・筑前煮
夕	お弁当	お弁当	お弁当	カレーライス・マカロニサラダ・パインの缶詰	ご飯・味噌汁・豚肉と竹の子の炒め物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・漬物	炊き込みご飯・味噌汁・コロケ・ウィンナーとコーンの炒め物・サツマイモ煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き	ご飯・味噌汁・キャベツのフジッコ和え・ハンバーグ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・牛蒡とそぼろ煮・ベーコンとほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・シュウマイ・野菜炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・胡瓜とカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・鶏つくね・海老グラタン・切り干し大根	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・白菜のなめ茸和え・ソーセージのスクランブルエッグ
昼	カレーライス・ほうれん草のなめ茸和え・スープ・マカロニサラダ	ラーメン・エビピラフ・なめ茸のおろし和え・お好み焼	稲荷寿司・味噌汁・生姜焼き・春雨サラダ・人参の昆布和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の卵とじ・揚げ芋・コーンバター・玉子とツナのサラダ	パン盛り合わせ・スープ・ウィンナーと枝豆炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・エビフライ・揚げ芋・マカロニサラダ・ほうれん草のおかか和え・ヨーグルト	おにぎり・うどん
夕	ご飯・味噌汁・フキの煮物・厚揚げと白菜の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロケ・フライドポテト・胡瓜とツナのお和え物・ソーセージとミックスベジタブルの炒め物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・フキと天ぶら炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・寄せ鍋	ご飯・味噌汁・茄子、豚肉の甘辛煮・ベーコンポテト・大根おろしなめ茸和え	ご飯・鍋・ナポリタン	ご飯・味噌汁・海老餃子・生酢
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・ミートボール・煮豆・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・じゃが芋のピーマンの炒め物・里芋の煮物	ドライカレー・味噌汁・生姜焼き・舞茸と魚肉ソーセージのバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー・オムレツ・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・ホッケ西京焼き・ひじき煮	ご飯・味噌汁・煮物・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコンとじゃが芋炒め・切り干し大根
昼	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・筑前煮・コンポート・大根おろしなめ茸和え	三色丼・味噌汁・春巻き・アスパラサラダ	かき揚げ丼・味噌汁・長芋の梅和え・もみじおろし・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・もやしとほうれん草のナムル	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ウィンナー・ソーサー・スープ	ご飯・味噌汁・エビフライ・マカロニサラダ・煮物・フルーツ	カレーライス・フルーツポンチ
夕	エビとじ丼・味噌汁・南瓜煮・漬物	カレーライス・サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・トンカツ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・煮付け・ひじき煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・ピーマンとツナのサラダ	天津飯・味噌汁・野菜炒め	ご飯・味噌汁・白身フライ・中華サラダ・南瓜煮
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏ハム・ペンネアラビアータ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・煮豆				
昼	チラシ寿司・ソーメン汁・ウィンナーと枝豆炒め・さつま芋あん・フルーツ	ドリア・生酢・ヨーグルト	炒飯・キャベツとツナのコールスローサラダ・玉子スープ				
夕	ドリア・味噌汁	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの豚肉炒め・長芋と梅和え・ドリア	ご飯・クリームスープ・コロケ・山芋				