

グループホームアウル 1月 献立表
アウル I・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
朝		ご飯・味噌汁・焼鮭・筑前煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼サバ・ほうれん草のお浸し・納豆	ご飯・味噌汁・しゅうまい・かりんとうあげ・漬物・黒豆	ご飯・味噌汁・鮭・とろろ・つけもの	ご飯・豆乳スープ・キャベツとミートボール炒め・漬物	ご飯・味噌汁・銀ガレイ・たらこ
昼		ちらし寿司・茶碗蒸し・伊達巻き・黒豆・筑前煮・かまぼこ・数の子	お赤飯・メンチカツ・ポテマカサラダ・お吸い物・フルーチェ	うどん・からあげ・フルーツ	シチュー・マカロニサラダ	卵焼き・ウィンナー・切り干し大根・ほうれん草・おにぎり	カレー・ほうれん草のおかか和え・伊達巻き・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・すきやき	ご飯・味噌汁・酢豚・サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・茄子のお浸し・サラダ	味噌汁・ご飯・きゅうりの塩昆布和え・サバの南蛮漬	惣菜(ハンバーグ・里芋の煮物)・ご飯・味噌汁	カレー・味噌汁・黒豆・チーズカツ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	七草がゆ・味噌汁・サバ・ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・漬物・納豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子の煮びたし・梅干し・おかか昆布	ご飯・味噌汁・小松菜炒め・納豆・佃煮	味噌汁・ご飯・梅干し・酒・卵焼き	ご飯・お吸い物・フキの煮物・しそこんぶ	ご飯・味噌汁・たくあん・梅干し・鶏肉のソテー
昼	おでん・おむすび・なます・味噌汁・いかおぐら	煮込みうどん・おにぎり・フルーチェ	チャプチェ・ご飯・味噌汁・ポテトサラダ	サンドウィッチ・水菜のサラダ・フルーチェ・ポトフ	お稲荷・豚汁・フルーツヨーグルト	茄子の揚げびたし・ウィンナー・春巻き・チーズはんぺん	マグロ漬け・唐揚げ・バナナヨーグルト・サラダ
夕	ご飯・スープ・ぎょうざ・大根おろしのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・刺身・いかおぐら	ご飯・味噌汁・もやしのニンニク炒め・ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・水菜サラダ	長芋の酢の物・味噌汁・豚汁	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテサラ	ご飯・味噌汁・サーモンの焼シュウマイ・白菜のミルフィーユ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜炒め・とろろ梅	ご飯・味噌汁・野菜とミートボール炒め・果物	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンのみそ炒め・ホッケ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ベーコンポテト・ほうれん草のなめ茸和え・漬物	ご飯・味噌汁・煮卵・納豆	オムレツ・シラスと小松菜の漬物・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・銀ガレイ・白菜の漬物・しゅうまい・佃煮昆布
昼	握り寿司・巻き寿司・味噌汁・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・中華あんかけ・サバの味噌煮・長いもとなめ茸和え	カレーライス・大根ときゅうりのサラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・水菜のサラダ・鮭フライ・かぼちゃコロッケ・サツマイモコロッケ	サンドウィッチ・シチュー・ハム	やきそば・おにぎり	ラーメン・フルーツ・稲荷ずし・煮びたし・大学芋
夕	天ぷらそば・巻きずし	ミートパスタ・サラダ・スープ	大根と鶏肉の煮物・里芋の煮物・白菜のお浸し・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・サラダ・ロールキャベツ	ご飯・味噌汁・煮魚・フキの煮物・浸し物	たら鍋・ご飯・漬物	ご飯・スープ・チキンナゲット・高野豆腐・しいたけ・ニンジン・の煮物・フルーツヨーグルト
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・昆布の佃煮・漬物	味噌汁・ご飯・白菜のおかか和え・ミートボール・焼サバ	昆布の佃煮・ご飯・味噌汁・ウィンナーとキャベツのスープ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・昆布の佃煮・梅干し	ご飯・味噌汁・サバ焼	ご飯・味噌汁・ホッケ・とろとなめ茸和え・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉のソテー・昆布の佃煮
昼	かき揚げ丼・スープ・お吸い物・煮物・ヨーグルト	カレーライス・スープ・鶏唐揚げ・サラダ	親子丼・長いもと小松菜のなめ茸和え・味噌汁	肉うどん・フルーチェ	味噌汁・豚汁・漬物・里芋の煮物・にんじんしりしり	ご飯・シチュー・チーズオムレツ・トマト・ほうれん草・うとウィンナーの炒め物	ご飯・味噌汁・筑前煮・豚肉と長いものオイスターソース炒め
夕	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケのオイスターソース炒め・イカオクラ・白菜のおかか和え	煮魚・お漬物・きんぴらごぼう・味噌汁・ご飯	豚バラ白菜・お好み焼き・味噌汁・ご飯・フルーツ	肉じゃが・大根の煮物・もやしの味噌汁・しめ鯖・ご飯	餃子・麻婆大根・サラダ・スープ・ご飯	生姜焼き・黒豆・ご飯・味噌汁・卵の花	チャーハン・中華スープ・カレーの煮つけ・たらこの子とえ・ほうれん草のおかか和え
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・ツナと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・卵の花・漬物	ご飯・味噌汁・焼き魚・昆布の佃煮・つけもの	ご飯・味噌汁・きのこ・水菜・たらこ和え・卵豆腐			
昼	スパゲッティ・マカロニサラダ・スープ・ヨーグルト・バナナ	稲荷ずし・卵焼き・はんぺん・きんぴら・卵の花・味噌汁	パン・コーンスープ・サラダ・みかん・バナナ	ハヤシライス・サラダ・フルーチェ			
夕	ご飯・味噌汁・サバみそ・サツマイモの甘露煮・長いもの酢の物	チキン南蛮・ハムロール・巻き・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・さんま・ピーマンと豚肉炒め	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・漬物・マイタケの和え物			