

グループホームアウル 1月 献立表  
アウル

	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 みそ汁 うま煮 昆布巻 卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 黒豆 筋 子わかめ・かに・ねぎの 酢みそ和え ふきとちく わの煮物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ塩煮 黒豆 納豆ほうれん草和え 目玉焼き たらこ 牛 乳	ご飯 みそ汁 たけのこ煮物 黒豆 きのこのバター炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 玉子のきんちゃく 里芋の煮物 昆布巻き 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・つきこんの煮 物 ほうれん草とキャベ ツのゴマ和え 昆布巻き 冷奴 牛乳	
昼		赤飯 すまし汁 くりきんとん 市松羊羹 伊達巻 すかし柿 黒 豆 数の子 わかさぎ	ご飯 豆腐団子推煮風 鮭南蛮漬け 松かまぼ こ 伊達巻 生ハムマ リネ	五目ご飯 みそ汁 刺 身(マグロ・サーモン・ホタ テ) じゃが芋・人参・天 かま煮物 白菜梅和え わかめときゅうりの和え物	カレーライス きのこスープ もやしのとびっこ和え フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 チーズはんぺんフライ ナスのミート煮 わかさぎ佃煮 パナナ	ご飯 みそ汁 八宝菜 ナスの煮物 わかめの酢の物 野沢菜昆布	
夕		ご飯 みそ汁 銀鱈抽庵漬 紅白なま す うま煮	ご飯 みそ汁 煮しめ 梅かまぼこ 数の子 白菜梅肉和え	ご飯 みそ汁 焼魚 大根おろし じゃがいもの鶏そぼろ煮 タラスパ きゃべつの梅 和え	ご飯 肉だんご汁 焼魚(ホッケ) ナスのみそ炒め ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 ホッケしょう油漬焼 大 根おろし 豆腐・エビ・ま いたけの玉子とじみそ煮 しょうが酢漬け	ご飯 みそ汁 うなぎの柳川風 ほうれん草納豆和え ホワイトアスパラのポン酢 かけ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 みそ汁 鮭番屋漬 大根と豆腐のみそ煮 キャベツ・ツナ・コーンの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜炒め 豆腐のこあ え かぼちゃサラダ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮付 納豆 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 切り干し大根 煮豆 はんぺんバターしょう油焼 ほうれん草ゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 ごぼうと鶏そぼろの炒め 煮 かぼちゃ煮付 長 芋 オホーツク・キャベ ツのシーチキン和え	ご飯 みそ汁 なすみそ煮 厚焼卵 カニカマ くるみじゃこ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉・大根の煮物 目玉焼き 小松菜納豆 和え なす漬物 牛乳	
昼	いなり寿司 焼きそば 大根サラダ 杏仁豆腐	ご飯 そうめん汁 ひじき・天かま・しらたきの 煮物 うなぎ バナナヨーグルト	ご飯 コンソメスープ(ニ ラ・玉子・豆腐入り) ジギスカン 煮豆 春菊・オホーツクのとびっ こ和え	ご飯 みそ汁 みそおでん風 肉巻き ポテト トマト ラーメン サラダ バナナヨーグルト 和え	ご飯 豚汁 干しししゃも焼 漬物 えのき他のサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・鶏挽肉のコンソ メ蒸し煮 ほうれん草ホ タテ和え 漬物	しょう油ラーメン じゃがいも・人参の煮物 焼きょうざ フルーツヨーグルト	
夕	七草がゆ みそ汁 豚角煮(大根・玉子入り) 水菜・オホーツク・えのき だけのサラダ 数の子	ご飯 みそ汁 こんにゃくの煮物 ササギのゴマ和え マカロニサラダ 切り昆布	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) 野菜炒め ふき・天かま・つきこんの 煮物 大根みそ漬	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ナスと椎茸 の焼き浸し ちくわと納 豆のおかか和え なす 漬	ご飯 シチュー ローストビーフ レタス・トマト・チーズのサ ラダ	ご飯 みそ汁 煮豆 白身フライ オホーツク 青しその実 じゃがい も・人参・玉葱の煮物 なめこ・しらすおろし和え	ご飯 みそ汁 大根・竹の子の煮物 焼魚(トラウトサーモン) みかん・きゅうり・小好の 酢の物	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 卵豆腐 いんげんゴマ和え 牛 乳	ご飯 みそ汁 玉ねぎ・ニラ・椎茸の卵と じ ふきと天かまの煮物 春雨・わかめ・オホーツク の和え物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと竹の子の煮物 ピーマンきんぴら 湯豆腐なめたけかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶとがんもの煮物 卵焼き オホーツク たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 長芋 キャベツのごまみそ炒め 春雨サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンステーキ かぼちゃサラダ しそみ そ さんま・こぶ煮 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜煮浸し じゃこ 冷奴なめたけかけ 梅干 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 切り昆布・厚揚げの煮物 マーボー豆腐 きゅうりのとびっこ和え フルーチェ	三色ご飯 コンソメスープ 白菜・がんもの煮びたし なすの漬物	ご飯 みそ汁 豚角煮・大根の煮物 カニとコーンの酢の物 ほうれん草・しめじの卵と じ	焼きそば スープ エビ・きゅうり・わかめの 酢の物 白菜サラダ バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 まぐろの漬け おから 白菜・ベーコンのコンソメ 煮 鯿の漬物	ご飯 すり身汁 ジギスカン 野菜炒め 水菜とシーチキンのサラ ダ バナナヨーグルト	生寿司 天ぷらそば ほうれん草シーチキン和 え	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 つきこん・天かま・人参の 煮物 白じゃこ 牛乳	ご飯 たち汁 ナスのみそ煮 紅白なます れんこんのきんぴら 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮付 白菜と 豚肉のバター煮 たらこ わかさぎの佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草なめたけ和え 大根・人参・椎茸・はんぺ んの煮物 卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮付 ひじきとちくわの煮物 玉子豆腐 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁 じゃがいもと天かまの煮 物 しらすと卵のバター 炒り ほうれん草なめた けかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 焼魚(サー モン) 小松菜納豆 牛乳	
昼	チャーハン 餃子スープ ほうれん草なめたけ和え バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 焼魚(トラウトサーモン) 大根・天かま・山菜の煮 物 水菜・もやしのサラ ダ	ご飯 みそ汁 白身魚フライ タルタル ソース ラーメンサラダ ポテトサラダ 漬物	カレーライス スープ キャベツ・きゅうり・ツナの サラダ 果物のヨーグルト和え	ご飯 たら汁 里芋のみそ卵とじ 水菜とはんぺんと納豆の サラダ たくあん いちご・キウイ	ご飯 みそ汁 コロケ 三色豆 きゅうりとカニかまとちく わのサラダ きゅうりとわ かめの酢の物	かしわうどん 菜花のピーナッツ和え みかん	
夕	ご飯 みそ汁 おから こあえ 冷しゃぶサラダ	わかめご飯 みそ汁 鶏肉・竹の子・わかめの 煮物 キャベツの梅和え マーボー春雨	ご飯 みそ汁 すき焼き風 大根・人参のなます 鯿ベーコンと長ネギの和 え物	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) 冷奴 ふきとひじきのそぼろ煮 イチゴ	ご飯 みそ汁 餃子 煮豆 ナスとピーマンのみそ炒 め煮	ご飯 春雨と肉団子の スープ いり豆腐 スイートポテト 大根の浅漬け	ご飯 みそ汁 すき焼き マカロニサラ ダ ナスの漬物	
	28	29	30	31				
朝	ご飯 みそ汁 卵焼き さんま缶 ほうれん草のお浸し さつまいも甘露煮 らくよう 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・天かまの煮 物 色々野菜のバター 炒め つきこんのこあえ ひじきの煮物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 さんま缶 ほうれん草・ベーコン・卵 の炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・天かま煮 ブロッコリーとコーンのパ ター炒め たらこ 牛 乳				
昼	ご飯 シーフードシチュー エビのコールスローサラ ダ キウイ・バナナ・チェ リーの盛合わせ	オムライス みそ汁 れんこんとつきこんのきん ぴら もずくとカニの酢の物 焼きりんご	栗ご飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ 煮しめ 白菜の梅肉和 え いちご・キウイ	ご飯 みそ汁 ぎょうざ カニしゅうまい 鶏肉と大根の煮物 いんげんゴマ和え みかん				
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) ごぼう・人参・ひじきのき んぴら 白菜・小女子の ごま油炒め和え	四色丼(鮭フレーク・カニ・ きゅうり・卵) みそ汁 大根・天かまの煮物 浅月とちくわの酢の物	ご飯 みそ汁 焼魚(粕漬銀ガレイ) マーボーナス 煮豆 しょうが酢漬	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 冷奴 ナスとピーマンのみそ煮 マカロニのケチャップ炒め				