

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	7
朝	ご飯・味噌汁・煮物・昆布巻・なますいくら・だし巻玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・胡瓜とみかん酢物・豆きんとん・黒豆・イチゴ・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・ふきとはんとべん煮物・小松菜なめたけ和え・にしん切り込み・肉団子・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かま煮物・スクランブルエッグ・かまぼこ・オホーツク・なめたけおろし・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・ふき炒り煮・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ピーマンとなす味噌炒め・オホーツクサラダ・千枚漬け・牛乳	七草粥・舞茸汁・梅干・ゴマ昆布・冷奴・大根煮物・牛乳
昼	紅白白玉雑煮・黒豆・きんとん・わかさぎ佃煮・煮えび・数の子・犬かまぼこ・伊達巻・あんぱ柿・いちご	ご飯・味噌汁・焼魚・吹き寄せまんじゅう・黒豆・なます・煮しめ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・かにと胡瓜酢物・白菜お浸し・みかん	カレーライス・キャベツわかめスープ・大根ツナサラダ・ブルー・いちご	ご飯・味噌汁・ひじき入り和風ハンバーグ・ポテトサラダ・ナムル・漬物	ご飯・けんちん汁・タラフ라이(干切りキャベツ)・わらび炒り煮・煮浸し・いちご	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・レタスサラダ・数の子・みかん
夕	赤飯・すまし汁・天ぷら・煮物・紅鮭いずし	ご飯・味噌汁・すき焼き風・南瓜とさつま芋煮・サーモンサラダ・漬物・昆布巻	ご飯・芋団子汁・うなぎ蒲焼・味噌煮こみおでん・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし付)・ほうれん草なめたけあえ・漬物	ご飯・味噌汁・さば塩焼・かぶ含め煮・ほうれん草ときのおおろしあえ	ご飯・味噌汁・親子煮・金平ごぼう・酢のもの	ご飯・鶏ごぼう団子汁・コロケ(たらこスパ添え)・青梗菜ときのごソテー・漬物・バナナ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・ニラと人参と椎茸卵とし・さんま蒲焼・わかさぎ佃煮・ブルー・コーヒール牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・数の子・しらたきと鶏肉煮物・とろろいも・揚げ豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・納豆・鮭焼魚・はちみつポテト・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ちくわチーズ・オホーツク・煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・白菜お浸し・野沢菜昆布漬・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豆腐の卵とし・茄子と豚肉味噌生姜煮・ブルー・牛乳	ご飯・醤油汁・芋きんとん・おでん風煮物・キャベツのサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・ほうれん草なめたけ和え・みかん	親子丼・味噌汁・南瓜煮物・ほうれん草ピーナツ和え・漬物	ご飯・味噌汁・エビフライ(みかん・胡瓜添え)・ナムル・ほうれん草とベーコンソテー・漬物	ご飯・味噌汁・ちかさとさつま芋の天ぷら・南瓜煮物・漬物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼肉・野菜炒め・もやしと人参と胡瓜サラダ・りんご	ご飯・味噌汁・鮭西京漬焼・ほうれん草和え物・野菜炒め
夕	ご飯・クリームチャウダー・焼魚・青梗菜とえび卵あんかけ風・こぶきいも	山菜ごはん・味噌汁・ジンギスカン・ふきと天かま炒り煮・マグロやまかけ	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・大根と鶏肉煮物・マーボー豆腐・なすと胡瓜浅漬け	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ふきと天かま煮物・茄子味噌炒め	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・すき焼き風煮・もやしとピーマンとちくわの梅肉あえ	ご飯・味噌汁・鮭ハラスおろしポン酢あえ・白菜と豚肉煮浸し・こぶきいも	ご飯・味噌汁・メンチカツ・焼そば・生サラダ・漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・煮物・数の子・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・オホーツク・ミートボール・ハム・白菜梅和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・納豆・漬物・さんま蒲焼・ブルー・牛乳	ご飯・きのこ汁・とろろ芋・ベーコンスクランブルエッグ・茄子生姜煮・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆ゴマ昆布和え・筑前煮・青しそ実漬・ごぼうサラダ・ブルー・ヤクルト	ご飯・味噌汁・煮物・なす味噌炒め・たらこ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・黒豆・ひじきとあげの煮物・牛乳
昼	散らし寿司・すまし汁・刺身・煮物	ご飯・味噌汁・焼魚・野菜炒め・しその実漬物・バナナヨーグルト和え	チャーハン・スープ・ナポリタン・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・豚もも甘辛炒め(キャベツ・さつま芋煮付)・ごぼうと白滝・トリヒキ炒り煮・ほうれん草ときのご中華炒め	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・ほうれん草なめたけあえ・ツナサラダ	ご飯・味噌汁・ひじき炒り煮・餃子・ふきと天かま煮物	カレーライス・スープ・きのこソテー・ブルー・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鶏照焼き・ポテトサラダ・なめたけおろし・味付け海苔	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・ゆでじゃが・苺・漬物・春雨酢物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・じゃが芋と野菜の生姜煮・細筍の金平風・数の子	ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし付)・こあえ・セロリと人参炒め	ご飯・味噌汁・餃子(とまと)・春雨サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・ポテトサラダ・なすときのこのあげおろし和え	ご飯・味噌汁・プリ照焼き・こぶきいも・ほうれん草とあさりの酒蒸し・ひじきとごぼうきんぴら
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・中華風茶碗蒸し・あさりと白滝とキャベツ煮物・長芋二杯酢・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・オムレツ・苺・ブルーヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・筑前煮・梅干・ししゃも・ブルー・牛乳	ご飯・かき玉汁・納豆・ほうれん草とおろしのなめたけかけ・ひじき炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・紅鮭昆布巻・ふき金平・牛乳	ゆかりご飯・味噌汁・山菜と筍味噌煮・白菜お浸し・胡瓜とわかめと大和芋の酢物・金平・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜お浸し・しめじと舞茸のおろしあえ・卵焼き・トマト・牛乳
昼	散らし寿司・そうめん汁・刺身・煮しめ	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・温野菜サラダ・ほうれん草お浸し・梨(ラフランス)	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの卵とし・一口昆布・バナナとフルーツ缶ヨーグルト和え	炊き込みご飯・味噌汁・金平ごぼう・ほうれん草胡麻和え・きのこの炒り豆腐・もも缶	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・きのこ茹でポン酢和え・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮込み・ささぎとちくわ胡麻和え・貝割れサラダ・なすとピーマン茹で味噌和え	ご飯・すり身汁・焼鮭(おろし)・温野菜サラダ・漬物
夕	炊き込みご飯・味噌汁・ヤーコンと南瓜の天ぷら・もやしとピーマン炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・ふき金平・春巻・バナナ	鮭わかめご飯・煮込みうどん汁・白菜と豆腐のすき焼き風とし煮・大根とパセリのサラダ	ご飯・味噌汁・なす煮浸し味噌あえ・大根煮物・温野菜サラダ	ご飯・味噌汁・もやしとキャベツ茹で和え・なす煮物・大根とかまぼこ煮物	ご飯・タラ野菜汁・鶏胸肉おろしあえ(トマト添え)・昆布とちくわ煮物・博多菜のお浸し	ご飯・味噌汁・タラみぞれ煮・まつぼと長ネギのぬた・白菜と豚肉酒蒸し
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・つきこんと切干の煮物・青梗菜とえびの中華風卵とし・さつま芋蜂蜜煮・バナナとブルーヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草としめじ中華炒め・モズクときゅうり酢物・煮豆・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ほうれん草和え物・納豆・ブルー・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜煮浸し・ひじき煮物・わかさぎ佃煮・みかん	ご飯・味噌汁・親子煮・白菜おろしなめたけ・さつま芋サラダ・トマト	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ(キャベツ・みかん添え)・ホッケいずし・ごま昆布				
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼(おろしポン酢)・キャベツとじゃが芋煮物・椎茸とピーマン生姜醤油あえ	ご飯・味噌汁・カレイ煮付・豆腐とブロックリーあんからみ煮・ひじき煮物	ご飯・鴨ねぎすり身団子汁・おでん・金平煮・揚げカレイとれたすのサラダ・トマト				