

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
朝			ご飯 みそ汁 うま煮 錦卵 筋子 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ新丈黄金焼 かぼちゃ煮 たらこ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 卵煮 レタスサラダ めかぶ 牛乳	ご飯 かまぼこと絹さや のお吸い物 うま煮 大根コンソメ煮 黒豆 公魚の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 レンコンきんぴら ソー セージ・ピーマン・卵のケ チャップ炒め きゅうりと わかめの酢の物 牛乳
昼			赤飯 すまし汁 ハジ （わかさぎ甘露煮・エビ・ 昆布巻・いか黄金・栗き んとん・市松かまぼこ・花 餅紅梅・栗柚子カステラ 巻）	雑煮 南京小町あんかけ 子持ちししゃも甘露煮 酢の物 なます	エビ天そば かぼちゃ甘煮 黒豆 しば漬	ご飯 みそ汁 トンカツ（ガーリック味） スパサラ トマト かぶ・里芋・天かまの煮 物	カレーライス 野菜とベーコンのコンソメ スープ 水菜とデニッシュのシー チキンサラダ
夕			ご飯 みそ汁 銀鱈袖焼 はじかみ うま煮 なます	ご飯 みそ汁 焼魚（鮭） とら巻き さつまいもと天かまの煮 物 なす漬物	炊き込みご飯 みそ汁 鮭と白菜の煮浸し サーモンマリネ かまぼこときゅうりのと びっこ和え	ご飯 みそ汁 焼魚（宗八） ほうれん草とびっこ和え ラーメンサラダ	しそわかめご飯 みそ 汁 ササミピカタ じゃ がバター なすとソー セージのんにく炒め みょうがのなめ苺おろし
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ニラ・もやし・舞茸の 卵とじ くるみ白じゃこ 牛乳	七草粥 みそ汁 かぶとがんもの煮物 ツナ入り卵焼き しば漬 わかさぎ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 おから煮物 卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 卵焼き 焼ベーコン ミニトマト 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ふき・天かま・しらたきの 煮物 松前漬 牛乳	昆布ちりめんご飯 みそ汁 だし巻き卵 長芋梅かつお和え かぼちゃ煮物 胡瓜の漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・はんぺんの 煮物 きのごステー りの佃煮 フルーツ ヨーグルト 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 焼魚（ホッケ） イカと大根の煮物 栗きんとん 白菜のなめ苺和え	なすと豚肉のトマトソース スパゲッティ 鮭ベーコ ンとらっきょうのサラダ バナナとマンゴープリン のヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 コロケ サラダ 豆腐の中華野菜あんか け 白菜のなめこ和え	ご飯 みそ汁 鱈唐揚げの中華あんか け かぼちゃとさつまい もの煮物 キャベツサラ ダ	ご飯 みそ汁 甘塩紅鮭蒸し煮 白菜と天かまの煮物 ひじきと糸こんにゃくの助 子と和え煮 胡瓜の漬物	すり長芋かけ煮込みうど ん（うずらの卵のせ） ほうれん草白ゴマ和え みかん 1/2	ご飯 みそ汁 たらものムニエル 餃子 トマト ブロッコリー みかん
夕	ご飯 みそ汁 お好み焼き なすとピーマンのみそ炒 め 春菊ゴマ和え	ご飯 すまし汁 焼魚（甘鯛西京漬） ふきとひじきの煮物 春 菊と板かまの柚子酢の物 紅白しょうが たくあん	ご飯 豚汁 ハンバーグ ほうれん草ソーテ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 エビチリ 粉ふきいも がんもと人参の煮物 レモンハープのハムと野 菜のサラダ	炊き込みご飯 みそ汁 酢豚 大根・大葉・ツナのサラダ	親子丼 みそ汁 レタスサラダ たくあん	ご飯 みそ汁 ホタテのかき揚げ さつまいも天ぷら 筑前 煮 オホーツクと水菜の サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいもとメンマの煮物 伊達巻 梅かつお和え 漬物 バナナヨーグルト 牛乳	ホタテ雑炊 カニ玉みそ汁 ほうれん草と天かまの炒 め煮 きゅうりのふじっ 子と和え 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ときのこの卵とじ ほうれん草ゴマ和え オクラと長芋のなめこ和 え 牛乳	そぼろご飯 みそ汁 肉じゃが 梅干し ほうれん草と小松菜のお ひたし 牛乳	ご飯 みそ汁 卵焼き ゴマ豆腐 梅干し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風 野菜炒め 麻婆茄子 天かまのねぎ炒め ホ ワイアスパラと水菜のド レッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜のなめこ梅肉和え マカロニサラダ 納豆 ももヨーグルト 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ポテトチーズコロケ 野菜 チェリー なす焼お浸し 漬物2品	ご飯 みそ汁 イカフライ ハムとピーマンの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 精肉のみそ炒め トマト 千切りキャベツ マカロニサラダ バナナヨーグルト	ご飯 角煮そば エビのケチャップ炒め キャベツサラダ かぶ浅漬 いちご	ご飯 みそ汁 から揚げマリネ かぼちゃ煮 青菜のゴマ和え	チャーハン 水餃子野菜スープ もやし・ハム・ニラのナム ル みかん	ご飯 みそ汁 焼魚（さんま） かぼちゃのそぼろあんか け しゅうまい 黒豆
夕	ご飯 みそ汁 大根と人参のそぼろ煮 キャベツの梅肉和え つば鯛粕漬	漬けマグロ山かけ丼 みそ汁 なめこのおろしポン酢和 え ローストビーフサラ ダ	中華丼 みそ汁 ちくわのカレー天ぷら サツマイも天ぷら 漬物	ご飯 雑貝のみそ汁 グラタン 焼魚（サバ） きゅうりとセロリのゴマ ヨネーズ和え	ご飯 みそ汁 焼魚（ホッケ） 大根おろ し キャベツの油炒め 黒豆 フルーツヨーグルト	ご飯 ロールキャベツ入 り野菜たっぷりスープ なすの冷菜 パンパンジー	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 フライドポテト 春巻き 千切りキャベツ ナスとピーマンのみそ炒 め
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 わかさぎ佃 煮 わかめ・春雨・ソー セージのドレッシング和え 塩えんどう豆 牛乳	おにぎり みそ汁 ほうれん草おひたし 牛乳	しらすご飯 みそ汁 大根・人参・厚揚げのみ そ煮 ニラと天かまの卵 とじ 白菜漬 牛乳	ご飯 みそ汁 つきこんの子和え ふきのシーチキン炒め 目玉焼き ウィンナー焼 牛乳	ご飯 みそ汁 大根煮 かぼちゃ煮 もやし焼き シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 マカロニケチャップ 炒め ニラ・もやし・しい たけの卵とじ 牛乳	ご飯 みそ汁 ワカメとちくわの酢みそ和 え ミートボール 卵焼き 松前漬 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 餃子 マカロニサラダ じゅん菜とオホーツクの 酢の物	ご飯 みそ汁 焼魚（鮭のみそ漬） きりたんぽ チンジャオロース 漬物	ご飯 鱈入りシチュー コロケ ポテト 野菜 もやし・きゅうり・オホー ツクのサラダ パイナップルヨーグルト	カレーライス 白菜とベーコンのコンソメ スープ キャベツのおしんこ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 焼魚（干ホッケ） おふくろの煮物（肉団子・ わらび入） 麻婆春雨 杏仁豆腐とみかんの缶詰	ご飯 ロールキャベツと 野菜のスープ スパサ ラ 長芋・しいたけ・めか ぶの和え物	ご飯 みそ汁 メンチカツ（キャベツ・トマ ト付） 大根とふきの シーチキン煮 ほうれん 草と長芋のポン酢和え
夕	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め ネギと舞茸のスクラン ブルエッグ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 すき焼き風 なばなゴマ和え ソーセージときゅうりのツ ナサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼 キャベツの千切り 豆腐の野菜あんかけ 切昆布の煮付け	ご飯 みそ汁 豚の角煮 マカロニサラダ いちご	ご飯 みそ汁 餃子（キャベツ千切り・オ ホーツク付） なすとピーマンのみそ炒 め 白菜ゴマ和え	マグロとサーモンの漬井 みそ汁 豚肉となすの生姜焼き ほうれん草サラダ	炊き込みご飯 みそ汁 うなぎの蒲焼き（かぶの 葉炒め付） かぶの煮物 らっきょう
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 みそ汁 豆腐ときのこの卵とじ もやし・えのき・かまぼこ のサラダ たらこ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼うどん 茎わかめ 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜煮浸し きんぴらごぼう マンゴープリン 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ふきと天かまの煮物 シーチキン・レタス・トマ トのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 オムレツ ももヨーグルト 牛乳		
昼	とろろ芋かけそば かぼちゃ甘煮 ほうれん草とオホーツク のポン酢和え	えんどう豆ご飯 豚汁 ししゃも甘露煮 麻婆加 子 ひじき・竹の子・助 子の和え煮 きゅうりの 漬物	ご飯 きのごスープ 焼魚（サバ西京漬） ほうれん草梅風味サラダ	鶏肉ときのこの雑炊 かぼちゃ甘煮 人参と竹の子のきんぴら たくわん	ちらし寿司 すまし汁 刺身（マグロ・サーモン・ エビ・しめさば） かき揚げ		
夕	ご飯 みそ汁 豚肉の冷しゃぶ 卵豆腐 きゅうりの漬物	ご飯 みそ汁 豚バラ肉の照り焼き ホタテとこの酢みそ和 え かぼちゃ煮物	豚丼 みそ汁 じゃが いも・いんげん・油揚げの 煮物 もやし・レタス・ハ ム・パプリカの和え物 バナナヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 カスベ煮 麻婆豆腐 なすとピーマンの焼き物 いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き（ブロッコ リー・トマト付） 豆腐ときのこの卵とじ 小松菜なめこ和え		