

グループホームアウル 1月 献立表
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1	2	
朝						ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・わかさぎ・みやこ・イクラのおろし和え・きゅうりの漬物・ももゼリー	ご飯・味噌汁・紅茶鴨博多巻・紅鮭飯寿司・ししゃもの昆布巻き・絵馬かまぼこ・おぼろ栗	
昼						赤飯・そうめん汁・焼銀ダラ・数の子・三宝・黒豆・きんとん・京なます	五目ちらし・お吸い物・紅鮭西京漬け焼・伊達巻・栗きんとん・黒豆・バナナヨーグルト	
夕						ご飯・味噌汁・エビと大葉と舞茸と茄子とオホーツクの天ぷら・うま煮・きゅうりとみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・すき焼き・サーモンマリネ・梨	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	ご飯・味噌汁・ニラ入り卵焼き・天カマと人参の煮物・栗きんとん・漬物	ご飯・味噌汁・大根と人参と山菜の煮物・ポテトサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・サーモンマリネ・ソフトわかさぎ	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と天カマの煮物・いんげんとベーコン炒め煮・さつま芋甘煮・ごま昆布	七草粥・味噌汁・ピーマンとハムの炒め物・がんもどきの煮物・卵焼き・紅じゃこ・白桃	ご飯・味噌汁・納豆・カニカマ入り卵焼き・きゅうりとふじっ子の和え物・なると大根の煮物	ご飯・味噌汁・菜の花チャンプル・白菜の松前漬和え・大根の味しそ和え・納豆	
昼	ご飯・味噌汁・カレー味ちくわ天(野菜添)・フライドポテト・ふきとナルトとツナの煮物・ほうれん草とアラスカの和え物・みか	シーフードカレー・ニラ玉スープ・春雨サラダ・カット桃	焼ソバ・わかめスープ・ササミサラダ・大学芋・漬物	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・白菜のなめ茸和え・わかさぎの佃煮	ご飯・すり身団子汁・干しほっけ焼・わかめとなるとの酢の物・さつま芋甘煮・たくあん	かき揚げそば・かぼちゃの煮付・もずく酢・フルーツヨーグルト	カツ丼・味噌汁・麻婆茄子・ごぼうサラダ・たくあん	
夕	ご飯・味噌汁・焼塩さば・大根と揚げかまの煮物・サーモンと野菜のマリネ・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・回鍋肉・漬物	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・里芋となるとつくねの煮物・栗きんとん・銀ダラ焼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・れんこんのきんぴら・そうめんの納豆和え・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼鮭・きゅうりと松前漬の和え物・りんご	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・煮しめ・ポテトサラダ・赤かぶ酢漬	バターライス・トマトパスタ・レタス入サラダ・さばのムニエル	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	ご飯・味噌汁・ミートボール・さつま芋のはちみつ煮・みかんとわかめの酢の物・マカロニと玉ねぎのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・カニサラダ・たくあん・ミニトマト・みかんヨーグルト・大根と天カマの煮物	ご飯・鶏ガラスープ・ベーコンチーズエッグ・パンPKンサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・卵豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・切干大根・ベーコンとミックスベジタブリの炒め物・わかさぎ・大福豆	ご飯・味噌汁・カスベの煮付・帆立とひじきの炒め煮・たくあん・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・がんもと大根と人参の煮物・シューマイ・白菜の甘酢あんかけ・松前漬け・パインとみかんのヨーグルト和え	
昼	シーフードカレー・煮豆・水菜サラダ・きのこスープ・フルーツポンチ	納豆パスタ・野菜と玉子のスープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	いなり寿司・豚汁・白菜ときゅうりのなめ茸和え・肉団子の甘酢あんかけ	ご飯・ポトフ・ジンギスカン・水菜・ミニトマト・マカロニサラダ・たくあん	カレーライス・春雨スープ・白菜と色々サラダ・キャベツとこんぶのシソ和え・バナナとパイン	きのこご飯・クリームシチュー・ほうれん草ゴマ昆布和え・煮豆・りんご	えび天ぷらうどん・天カマとさつま芋の煮物・小松菜のなめ茸和え・桃缶	
夕	ご飯・味噌汁・酢どり・ニラの卵とじ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・小松菜ときのこの炒め物・レタスとチーズのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・宗八かれい焼・きんぷらごぼう・いんげんのゴマ和え・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・サーモンサラダ・りんご	漬け丼・味噌汁・中華サラダ・切り干し大根・煮物	ご飯・味噌汁・カツと茄子とタラのフライ・なます	ご飯・水ギョーザ入りスープ・焼ほっけ・ラーメンサラダ・プロッコリーとハムと玉子の炒め物	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・すじこ・山東菜の中華和え・わかさぎ甘露煮・市田柿	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの卵とじ・なすとしめじとペンネのガーリックケチャップ炒め・胡瓜とわかめとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・チンゲン菜とちくわの煮物・ホワイトアスパラとハムのサラダ・卵焼き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・揚げかまと白菜の炒め物・オクラの梅昆布和え・たらこ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ミートボールのトマト煮・水菜ごぼうサラダ・納豆炒め煮	ご飯・シーフードクラムチャウダー・卵豆腐・胡瓜と人参と玉ねぎのマカロニサラダ・みかんヨーグルト	ご飯・焼鮭・味噌汁・帆立とひじきの炒め煮・納豆の梅和え・黄桃のヨーグルト和え	
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・フライドポテト・ミニトマト・ソーセージの卵とじ・白菜のなめ茸・りんご	チキンカレー・春雨と大根のサラダ・セロリと胡瓜の浅漬け・キウイ・水ギョーザ	五目そば・豆腐と野菜のあんかけ・りんご・煮豆	炊き込みピラフ・肉団子のクリームスープ・卵豆腐・オクラとちくわの和え物・フルーチェの洋梨和え	カツ丼・味噌汁・ほうれん草のゴマ和え・たくあん・トロピカルフルーツ	カレーライス・白菜スープ・キャベツサラダ	お寿司・茶碗蒸し・オードブル・お吸い物・フルーツ盛り合わせ・漬物	
夕	ご飯・味噌汁・マグロ漬・肉じゃが・ししゃもの昆布巻き・胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・白菜と鶏肉の炒め物・茄子とピーマンの味噌炒め・長芋・りんご	ご飯・すり身団子汁・さばの味噌煮・ほうれん草のシーチキン和え・マカロニサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・かぼちゃの甘煮・えびと野菜の天ぷら・えのきとわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・しょうが焼き(キャベツ トマト添)・カニ玉・イカの黄金和え	ご飯・水ギョーザ入味噌汁・八宝菜・梅サラダ・りんご	俵おにぎり・うどん入お吸い物・お煮しめ・茶碗蒸し・漬物	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・おふくる煮・チーズ入り卵焼き・漬物・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・かぶと椎茸のそぼろあんかけ・南瓜のチーズ焼・たらこ・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・もやしと椎茸とハムの炒め物・レタスと豆腐とワカメとオホーツクのサラダ	ご飯・味噌汁・コーンとベーコンといんげんのソテー・さつまいもの煮物・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・天カマ大根煮・白菜と豚肉の酒蒸し・チャーシューキャベツ炒め	ご飯・味噌汁・ハムとチーズ入スクランブルエッグ・納豆・マーボ茄子・キャベツとシーチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・揚げかまと高野豆腐の煮物・もやしと玉子の炒め物・煮豆・くわサビ野沢菜昆布	
昼	煮込みうどん・ギョーザ・えのき茸とワカメの酢の物・フルーツヨーグルト	カツ丼・味噌汁・なめ茸おろし和え・ポテトサラダ・漬物	なめこそば・中華サラダ・鶏肉とかぶの煮物・バナナヨーグルト	カレーライス・マカロニサラダ・ニラ玉スープ・バナナとみかん	ちらし寿司・すまし汁・刺身(サーモン・マグロ・ホタテ)・煮しめ・ほうれん草とチーズハンペンの和え物	おにぎり・味噌汁・焼ソバ・白菜梅じそ和え	豚丼・味噌汁・さつま芋とゴボウの味噌天ぷら・キュウリとワカメとえのきの酢の物・りんご	
夕	ご飯・味噌汁・焼魚(鮭・鱈・ホッケ)・ひじきと人参と揚げの煮物・マーボ茄子・漬物	ご飯・味噌汁・じゃがいもと人参と天カマの煮物・豚キムチ・レタスと豆腐とワカメのサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・すり身汁・トラウトサーモン・青梗菜と帆立の卵とじ煮・赤カブ酢漬け	ご飯・フイONSスープ・グラタン・水菜レモンサラダ・バナナさつま芋パイン和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・マーボ春雨・白菜と茄子のおひたし	ゴボウ入り炊き込みご飯・味噌汁・豚肉と白菜の中華炒め・じゃがいものピリ辛炒め・フルーツ缶(みかん・白桃)	ご飯・味噌汁・焼干ホッケ・肉じゃが・しその実	
	31							
朝	ご飯・味噌汁・豆腐と人参とひじきの煮物・ほうれん草のゴマ和え・くるみじゃこ・一口昆布							
昼	三色丼・味噌汁・おくら納豆・大根と人参との味噌煮							
夕	ご飯・クリームシチュー・焼鮭・きんぴらごぼう・大根ときゅうりのゆずドレッシング和え							