

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
朝					ご飯 みそ汁 うま煮 酢の物 たらこ昆布巻 錦大納言 牛乳	ご飯 みそ汁 栗きんとん 伊達巻 ししゃも甘露煮 黒豆 吹きよせ万頭あんかけ 牛乳	ご飯 納豆汁 きんぴらごぼう たらこ かぶの千枚漬 大根おろし 牛乳
昼					赤飯 白玉団子のお雑煮 風 おせちセット(公魚甘 露煮・栗きんとん・かにな ます・伊達巻・鶏肉巻・黒 豆・花餅とび梅) うま煮	ご飯 すまし汁 銀だら柚療漬 煮物 お浸し 銀だら柚羊羹	ちらし寿司 すまし汁 ホッケ煮付 煮しめ にしん漬 イチゴヨーグルト
夕					ご飯 そうめん汁 焼魚(紅鮭西京漬) 煮豆 数の子 かになます 笹の露(甘味)	ご飯 みそ汁 天ぷら(海老・舞茸・茄子 ・ピーマン) 水菜と ソーセージのゴマ和え たくわん	わかめしらすご飯 みそ汁 パンパンジー ゆで卵とほうれん草の コールスローサラダ 公魚佃煮
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 目玉焼き 黒豆 カニしんじょのあんかけ かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶと天かまの煮物 ひじきの煮物 松前漬 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもそば煮 ほうれん草ごま和え 青しその実 つば漬 牛乳	七草粥 みそ汁 じゃがいも・人参・さつま あげの煮物 大根おろ し梅肉和え しめじと玉 子の炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(トラウトサーモン) 大根おろし 大根みそ 煮 ほうれん草卵とし ホワイトアスパラ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 炒り玉子 なめ茸おろし 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 麻婆大根 サンマ缶 スモークサーモンときゅう りのゴマサラダ 牛乳
昼	カレーライス コンソメスープ サーモンマリネ イチゴフルーチェ	ふりかけご飯 みそ汁 焼魚(赤魚粕漬) 白菜と豚肉のとし煮 花シューマイ 黒豆	ご飯 みそ汁 ザンギ トマト なす漬 キャベツと豚肉の中華炒 め 冷奴なめ茸かけ	ご飯 みそ汁 なすの肉巻フライ アスパラ 子ねえ さつまいも甘煮	親子丼 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め ポテトサラダ 漬物 りんご	カレーライス マカロニサラダ 漬物 りんご	ご飯 みそ汁 白菜と ピーマンの肉団子中華風 小松菜・がんもどき・椎茸 の煮浸し 海苔の佃煮 たくわん パナナ
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) しば漬 ふきと筍の煮物 大根おろし みかん	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮付 なすとピーマンのそぼろ 炒め マカロニサラダ 漬物	マグロとろろ丼 みそ汁 おから 玉子焼き きゅうりとちくわの和え物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃ の煮物 水菜・春雨・ ソーセージのドレッシング 和え みかん	ご飯 鮭シチュー 豚の生姜焼き トマト マカロニサラダ 野沢菜漬	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) ひじき・人 参・豆腐の煮物 水菜・ トマト・はんぺんのサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ミートボールのケチャップ 煮 キャベツ千切り つきこんのたらこ煮 小松菜ごま和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 金時豆 水菜・ちくわ・オホーツク のサラダ つば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・なるとの煮物 なす・ピーマン・キャベツ のみそ炒め 昆布巻 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草なめ茸和え ししゃも甘露煮 千枚漬 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・椎茸の煮物 レタス・ハム・マカロニの サラダ 煮りんご 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘煮 なすと天かまの甘辛煮 梅干 昆布巻 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風 じゃがいもきんぴら 水 菜ときゅうりのサラダ 魚肉ソーセージと玉子の ケチャップ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 おふくろ煮 たらこ 黒豆 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の 物 たくわん たらこ昆布	卵とじうどん かぼちゃの煮物 春雨シーチキンサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉唐揚 キャベツ千切り 赤貝と白菜のあんかけ イチゴフルーチェ	カレーライス 舞茸スープ 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉・しらたき・天かまの 煮物 ちりめんじゃこの 大根おろしのせ 漬物	ご飯 ポトフ 焼魚(糠サンマ) ほうれん草ごま和え りんごヨーグルト和え	(家族会) 赤飯 細巻き いなり オードブル お茶 ジュース
夕	ご飯 みそ汁 焼魚 (ホッケ) 大根おろし ふき・天かま・しらたきの 煮物 いんげんごま和 え 水菜・トマトのサラダ	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ トマト チンジャオロース 切干大根とひじきの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 鮭蒸し焼き ひじきときゃべつもの煮物 きゅうりとちくわの酢の物 野沢菜漬	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン・ ホタテ・シメサバ) 煮しめ 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) 麻婆白菜 冷奴なめたけかけ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ キャベツ ペンネのトマト煮 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ポテトサラダ 筍・人参・天かまの煮物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 納豆 ウインナー・玉ねぎ・ピー マンのケチャップ炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(そいみそ漬) さつまいも甘煮 白菜キムチ かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 ポテトサラダ 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜とつみれの煮物 玉子焼き 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 山菜と天かまの煮物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 わかめとオホーツク の酢の物 くるみじゃこ しば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 キャベツと椎茸の中華炒 め 水菜・トマト・チーズ のサラダ 玉子豆腐 牛乳
昼	カレーライス 舞茸入り春雨スープ マカロニサラダ みかん	ご飯 パンキンシ チュー マカロニサラダ りんご	ご飯 みそ汁 じゃがいも塩煮 麻婆もやし 漬物	鳥釜めし みそ汁 甘塩トラウトサーモン蒸し 焼き キャベツとはんぺ んの煮物 漬物 トロピカルフルーツ	カレーチャーハン みそ汁 ロールキャベツ 水菜とちくわのサラダ 福神漬	かつ丼 みそ汁 レンコンと筍のきんぴら 高菜昆布 りんご	わかめおにぎり 焼うどん 煮豆 春雨とわかめの酢の物 漬物
夕	ご飯 つみれと野菜のみそ鍋風 イカサラダ 黒豆 なす漬	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 海老・舞茸・豆腐の卵とし 小松菜シーチキン和え	ご飯 みそ汁 鶏肉ときこの甘酢煮 煮物 煮豆	ご飯 みそ汁 豚肉の野菜巻き 高野豆腐とチンゲン菜の 卵とし 千切り長芋の三杯酢	ご飯 豚汁 餃子 春菊とちくわのポ ン酢和え みそ漬	ご飯 みそ汁 トラウト照り南蛮焼 さつまいもの煮物 切り昆布のとろろ和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚焼肉 野菜中華煮 昆布巻 りんご 漬物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 大根・人 参・天かまの煮物 ござ う・人参・しめじのきんぴ ら わかめ・きゅうり・オ ホーツクの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 玉子焼き しゅうまい 切り昆布のとろろ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 なすの中華炒め アスパラとシーチキンの サラダ 玉子焼き ごはんですよ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(干宗八) 芽昆布とイカのしょう油漬 ポテトサラダ 牛乳	玉子雑炊 みそ汁 さんま蒲焼 昆布とたらこの佃煮 豆腐とトマトのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・天かま・しらたきの 煮物 切干大根 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 カニ玉 ごま昆布 水菜・ハンペン・オホーツ クのサラダ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 生春巻き 煮しめ キャベツときゅうりの浅漬 け	ご飯 鮭シチュー コロッケ かいわれ大根 トマト マカロニサラダ フルーツヨーグルト	カレーライス 玉子スープ わかめとイカの酢みそ和 え フルーツポンチ	赤飯 みそ汁 煮しめ 長芋三杯酢 小松菜ごま和え 漬物	ご飯 わかめの卵とじスープ 里芋とインゲンのそぼろ 煮 ひじきと筍の煮物 エビチリ	ご飯 春雨スープ 鶏唐揚げのみぞれ煮 ポテトサラダ しその実	エビかき揚げそば かぼちゃの煮物 もずく酢 りんご
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん干し) ひじきと大豆の煮物 豆腐なめこ和え りんご	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい塩だれ) 切干大根とひじきの煮物 かぼちゃ煮	五目ご飯 みそ汁 野菜と豚肉のしょうが煮 かぼちゃ煮 大根・わか め・ツナのサラダ 煮りんご	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 麻婆春雨 なすとひき肉の炒め物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 フライドポテ ト しゅうまい なます	ご飯 たち汁 焼魚(鮭) 大根おろし 子ねえ 納豆	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜のあんかけ 春雨サラダ 煮豆 漬物