

グループホームアウル登別館 2月 献立表 海ユニット

	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・味噌汁・たら子 和え・切干大根煮・オ ムレツ・筋子	・ご飯・味噌汁・焼魚 (鮭)・筋子(大根おろし) ・野菜炒め	・ご飯・ほっけつみれ汁 ・和風カニ玉あんかけ ・野沢菜わかめ・たくあん ・杏仁豆腐
昼					・ご飯・味噌汁・うなぎ 柳川風・なすピーマン豚 肉味噌炒め・カニ、チー ズ、水菜のサラダ・かぼ ちゃ煮付	・ご飯・スープ・エビ、ヒ レかつ(干キャベツ)・わか めとネギ酢味噌和え・ほう れん草とカニかまのサラ ダ	・ご飯・餃子スープ・カ キフライ・キャベツとかにサ ラダ・小松菜ごま和え・ 天ぷらとふき煮物
夕					・カレーライス・お吸い物 ・シーフードと野菜炒め・ 大根と人参酢の物・ほう れん草おひたし・新漬け	・ご飯・味噌汁・焼魚(さ んま)・竹の子味噌煮・ 刺身かまぼこ・レタス、ア スパラ	・太巻き・野菜具沢山 スープ・かぼちゃ煮付け ・根菜きんぴら
4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・さつまいも煮 付け・ミートボール(おろ し添え)・佃煮・梅しそ ・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁・焼魚 (紅鮭、おろし)・高野豆 腐含め煮・じゃこのおろし 和え・フルーツゼリー	・ご飯・味噌汁・だし巻 き卵・ふきと天かまの煮 物・たらこ・きんぴらご ぼう	・ご飯・えび団子汁・水 餃子・大根と天かまの煮 物・水菜のツナ中華サラ ダ	・ご飯・味噌汁・ハム、 スクランブルエッグ・焼な す・煮しめ・さんま蒲焼 (おろし添え)	・ご飯・味噌汁・焼魚(紅 鮭、おろし)・山芋酢の物 ・切干大根・さつまいも甘 露煮	・ご飯・味噌汁・肉たん ご野菜炒め・小松菜煮浸 し・マカロニサラダ・煮 豆
昼	・焼そば・いなり寿司・ かぼちゃの小豆添え	・カレーライス・お吸い物 ・まぐろと玉ねぎのカル パッチョ・焼なす	・ご飯・天ぷらそうめん・ 焼魚(たら、おろし)・キャ ベツとかにかまの酢の物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁・煮込み ハンバーグ・ユールス ロー・キャベツごま和え ・バナナ、キウイヨーグルト	・五目ご飯・つみれ団子 汁・手羽餃子煮込み・ 粉ふきいもレタス添え・ ほうれん草ときのこの卵と じ・いちごプリン	・ご飯・五目そば・イカ 酢味噌和え・ふき煮物・ バナナ、カキヨーグルト	・ご飯・中華スープ・鶏 ガーリックソテー(キャベ ツ、粉ふきいも添え)・イカ 酢味噌和え・キウイヨー グルト
夕	・ご飯・味噌汁・豚肉す き煮・小松菜おひたし・ 煮しめ	・ご飯・お吸い物・焼魚 (さば、おろし)・なすと ピーマンの味噌炒め・か に缶と水菜のサラダ・き んぴらごぼう・干し柿と桃 のゼリー	・ご飯・味噌汁・すき焼 き・きゅうりとわかめ酢の 物・水菜とトマトのサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚 (ほっけ、おろし)・切干 大根・しじみ豆腐煮物	・ご飯・味噌汁・焼魚(銀 がれい)・和風春雨煮込 み・かぼちゃ煮付・わか めネギの酢の物・レタス トマトちくわサラダ	・ご飯・味噌汁・メンチカ ツ(レタス、トマト添)・筑前 煮	・ご飯・みそラーメン・た らフライ(タルタルソース、 キャベツ、トマト添)・根菜 煮付け
11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯・鶏ごぼう団子汁 ・和風かに玉・水餃子・ 長芋梅和え・お新香	・ご飯・味噌汁・焼魚 (ほっけ)・五目きんぴら ・ほうれん草とじゃこの和 え物・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁・焼魚 (鮭)・じゃがいもとささぎ のきんぴら・すり身入り 山菜煮物・卵焼き・昆 布巻	・ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ(ハム、レタス 添え)・大根のさば缶煮 ・ポテトチーズ焼・野沢菜 漬物	・ご飯・お吸い物・なす と鶏肉和風炒め・なます ・ゆずなめこおろし和え・ 小松菜おひたし・梅漬	・ご飯・味噌汁・目玉焼 き・野菜ナムル・小松菜 煮びたし	・ご飯・お吸い物・大 根、油揚げ、しいたけ味噌 煮・エビ入りスクランブル エッグ・サラダうどん
昼	・ご飯・味噌汁・ジんギ スカン・水菜海鮮サラダ ・きゅうりとこなごの酢の物	・牛丼・お吸い物・ふき と竹の子煮物・レタスサ ラダ・漬物	・ゆかりご飯・具沢山うど ん・餃子・野菜サラダ ・粉ふきいも・フルーツ ヨーグルト	・ご飯・スープ餃子・ヒレ かつ(干キャベツ、トマト) ・なます・きんぴらごぼう ・パイナップル	・ちらし寿司・お吸い物 ・若鶏唐揚げ・サラダ・フ ルーツミックスヨーグルト	・五色丼・味噌汁・スパ ゲティサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・ヒレか つ(キャベツ、ブロッ コリー)・なます・煮豆・ わかめ、ねぎ、カニかま酢 の物
夕	・ご飯・味噌ラーメン・た らフライ(タルタルソース、 キャベツ、トマト)・根菜煮 物	・ご飯・味噌汁・天ぷら (イカ、さつまいも、ピーマ ン、しいたけ、なす、大根 おろし)・小松菜なめたけ 和え	・ご飯・味噌汁・かれない 煮付け・大根煮物・きゅ うりとホタテ和え物・ミョ トスパゲティ・パイン	・ご飯・味噌汁・チンゲ ン菜スープ・煮込みハン バーグ・ユールスロー・ きゅうり漬物	・ご飯・味噌汁・焼魚 (銀だら)・野菜炒め・ じゃがいもきんぴら	・ご飯・お吸い物・煮付 け(黒がれい)・ほうれん 草、しめじ、挽卵卵とじ・ わかめ長ねぎきゅうり酢 味噌和え	・海鮮丼・茶碗蒸し・若 鶏唐揚げ(キャベツ、きゅ うり)・ふき煮物
18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯・お吸い物・チー ズオムレツ・ソーセイジと ピーマンの炒め物・佃煮 ・ふき煮物	・ご飯・味噌汁・ネギ入 り卵焼き・山菜煮物・ト マト、きゅうり、ブロッコ リー・サラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚 (鮭)・竹の子と揚かま煮 物・小えび佃煮・きゅう りとしらす酢の物・漬物	・ご飯・お吸い物・オム レツホワイトソース掛け・ 大根と天かまの煮物・長 芋梅和え	・ご飯・味噌汁・ウィン ナー野菜炒め・なす味噌 炒め・スパサラダ・たら こ・大根おろし	・ご飯・味噌汁・焼魚(さ ば)・ウィンナーとニラ、 玉ねぎ炒め・もやし青ジ ソ和え	・ご飯・味噌汁・焼魚 (糠さんま、おろし)・湯豆 腐(白菜、しめじ)・はん べんとほうれん草の卵とじ ・フルーツヨーグルト
昼	・ご飯・味噌汁・ジんギ スカン・ほうれん草おひ たし・にしん漬・フルー ツヨーグルト	・ご飯・お吸い物・シー フードときゃべつ炒め物・ なす挽肉和風あんかけ・ もやしとちくわのサラダ・ しらすおろし和え	・ご飯・味噌汁・刺身(ま ぐろ、サーモン、青ジソ) ・筑前煮・キャベツ炒め物 ・なます	・ご飯・中華スープ・肉 じゃが・肉団子甘酢あん ・水菜とシーフードサラダ	・ご飯・三平汁・豚肉き のこソテー・ほうれん草 ごま和え・水菜、きゅう り、トマトサラダ	・ご飯・味噌汁・ハン バーグ・人参グラッセ・ ほうれん草おひたし・さ つまいも煮物・桃	・ご飯・きつねうどん・大 根、天かま、白滝煮物・ ハムサラダ・しそ昆布
夕	・ご飯・味噌汁・長崎血 うどん・さばみぞれ煮・ ぜんまい煮物・みかん	・ご飯・味噌汁・焼魚(さ ば)・肉巻ポテト・山菜 煮しめ・きゅうりとカニ缶 酢の物	・ご飯・クリームシチュ ー・ホタテムニエル(きゅう り、はんぺん添え)・人參 きんぴら・大根、鶏肉煮 物	・ご飯・うどん汁・焼魚 (鮭)・いかとネギの酢味 噌和え・バナナヨーグル ト	・中華丼・味噌汁・春雨 サラダ・里芋煮物	・ご飯・味噌汁・焼魚 (宗八がれい)・まぐろ山 掛け・山菜煮物	・ご飯・味噌汁・メンチカ ツ、カキフライ・大根人參 サラダ・いも煮っ転がし
25	26	27	28				
朝	・ご飯・味噌汁・煮魚(さ ば醤油煮)・スコッチエ ッグ・茹ウィンナー・野沢 菜昆布	・ご飯・味噌汁・焼魚 (鮭)・ひじき煮物・小松 菜漬物・海鮮漬け・桃 ヨーグルト	・ご飯・お吸い物・大根 ひき肉あんかけ・豆腐か にサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼魚(さ ば)・ミートボール玉ねぎ 和え・なめたけおろし和 え・わらび煮物			
昼	・牛丼・お吸い物・うど んサラダ・きゅうり梅和え	・オムライス・お吸い物 ・まぐろ山掛け・かぼちゃ 煮物・ナムル	・うなぎちらし寿司・味噌 汁・焼売・そばサラダ ・フルーツヨーグルト	・野菜焼きそば・白菜 スープ・春菊ごま和え・ 海藻サラダ・いよかん ヨーグルト			
夕	・ご飯・味噌汁・焼魚 (ほっけ)・切干大根・な す味噌漬・キウイ	・ご飯・味噌汁・焼魚(さ んま味噌漬)・豆腐とほう れん草の中華和え・小松 菜サラダ・たくあん	・ご飯・味噌汁・コロケ ・きゅうりハムサラダ・フ キきんぴら	・ご飯・味噌汁・焼魚 (ほっけ)・鶏ンチュー ・かぼちゃサラダ・白菜お ひたし			