

グループホームアウル登別館 1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	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・おせち料理(うま煮、黒豆、なます、数の子ゼリー寄せ、かまぼこ、筋子、昆布巻き、伊達巻等)	・フレンチトースト ・ハムエッグ ・かぼちゃのチーズサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・しそ納豆 ・白菜おひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・しじみスープ ・ベーコンエッグ ・ひじきと切干煮物 ・さんま蒲焼 ・野沢菜昆布	・ご飯 ・吸い物 ・焼き魚(糠さんま) ・大根おろし ・オムレツ	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじき、天かま煮物 ・ポテトサラダ ・ゆで卵	・カレーうどん ・白菜煮びたし
昼	・二色丼(鮭、いくら) ・なめこ汁 ・茶碗蒸し ・くちとり	・ご飯 ・石狩汁 ・ふきと揚げの煮物 ・たこ酢味噌和え ・栗きんとん	・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝かき揚げ ・ひじき煮物 ・漬物	・まぜご飯 ・味噌汁 ・長いもソテー	・ご飯 ・ポトフ ・冷奴 ・カニかまサラダ ・りんご	・チキンカレーライス ・もやしときゅうりのごまサラダ ・マスクメロン	・牛丼 ・味噌汁 ・卵とブロッコリーのサラダ
夕	・ご飯 ・けんちん汁 ・うま煮 ・大根と三つ葉のサラダ ・白菜辛し和え	・豆ご飯 ・吸い物 ・ジンギスカン(玉ねぎ、ピーマン、キャベツ) ・里芋にっころがし ・数の子	・五目うどん ・ご飯 ・まぐろとアボガドのサラダ	・ご飯 ・シチュー ・焼きなす ・シーチキンサラダ	・ご飯 ・いもスープ ・山菜煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しゃぶしゃぶ ・ほうれん草ごま和え ・野菜サラダ ・数の子ゼリー寄せ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ばばがれい) ・きのこ、春雨中華炒め ・ポテトサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭はらすバター焼き ・ほたておくら ・かぼちゃ煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・数の子松前漬 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・大根おろし ・ふき煮物 ・たる柿	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・梅納豆 ・厚揚げ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏足煮物 ・しらすおろし ・煮豆 ・梅干	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・きゅうりハムサラダ ・ソーセージ、ミニトマト ・三太郎漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・目玉焼き ・茹でウィンナー
昼	・シーフード焼きそば ・中華スープ ・ゆかりおにぎり ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ、レタス ・粉ふきいも ・白菜おひたし	・五目ラーメン ・おにぎり ・みかん	・ご飯 ・お雑煮 ・煮魚(赤魚) ・小松菜おひたし	・ハッシュドビーフ ・マカロニサラダ ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ(ヒレカツ、エビ) ・キャベツ、ミニトマト ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草おひたし ・長いもとわかめサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ刺身 ・フライチキン ・小松菜おひたし	・ご飯 ・つみれ汁 ・根菜煮物 ・かぼちゃサラダ ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・大根おろし ・おから ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・ほうれん草ごま和え ・アスパラ、ハムサラダ ・たこ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐と野菜中華煮込み ・なすとピーマン味噌炒め ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・水ぎょうざ ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ野菜あん ・ラーメンサラダ ・みかん
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子としみ豆腐煮物 ・梅納豆 ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼 ・天かまといんげん煮物 ・しそ納豆 ・こなご佃煮	・ご飯 ・吸い物 ・焼魚(糠さんま) ・大根おろし ・鶏ごぼう、こんにゃく煮物 ・漬物	・チャーハン ・スープ ・ポテトグラタン ・ほうれん草のいり卵	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・しそりんご巻き ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナー ・ふき煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き卵 ・シューマイ ・茹でアスパラ ・たらの子と和え
昼	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮物 ・パリパリポテト ・洋ナシ	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・ロールキャベツ	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・さつまいもバターソテー ・白菜おひたし	・天丼 ・納豆汁 ・パンパンジー ・オレンジヨーグルト	・ちらし寿司 ・吸い物 ・もやし中華炒め ・水菜とりんごサラダ	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(鮭) ・いももち ・フルーツヨーグルト	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・天ぷら(エビ、白身、ピーマン) ・もずく酢 ・ツナとセロリサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・いんげんピーナツ和え ・わかめときゅうりの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(黒がれい) ・揚げだし豆腐 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏から揚げ、千キャベツ ・高野豆腐含め煮 ・いちご	・山菜そば ・切干し大根 ・たくあんのごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉だんご野菜甘酢あん ・なすしぎ焼き ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽ぎょうざ、キャベツ ・水菜と桃ごまサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カキフライ、千キャベツ ・ふきと天かま煮物 ・漬物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・吸い物 ・焼魚(ひめたら) ・わらび煮物 ・キャベツ、きゅうりサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・筋子 ・おろしなめたけ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこソーセイ卵とじ ・いか塩辛 ・大根おろし ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・キャベツとちくわサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・いか塩辛 ・めかぶ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き西京) ・イカおくら ・白菜おひたし ・松前漬 ・漬物	・ご飯 ・吸い物 ・ツナのスクランブルエッグ ・エビ入ハム ・豆腐サラダ
昼	・もちつきのもち ・煮しめ ・にしん漬 ・みかん	・ひつまぶし ・だんご汁 ・大根サラダ ・オレンジヨーグルト	・シーフードスパゲッティ ・スープ ・ポテトサラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・人参とびっ子と和え ・春菊ごま和え	・ご飯 ・ポトフ ・メンチカツ ・かぼちゃ煮物 ・長いもサラダ	・野菜ラーメン ・たらこおにぎり ・りんご、みかんヨーグルト	・ご飯 ・つみれ汁 ・えびのソテー、ナポリタン ・スパゲッティ添え ・ほうれん草おひたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(八角ねぎみそ) ・水菜とコーンのチーズサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・かぼちゃそぼろあんかけ ・きゅうりの酢の物	・豚唐揚げ丼 ・味噌汁 ・たこと三つ葉の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ほうれん草ナムル ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・鉄砲汁 ・若鶏照り焼き ・粉ふきいも ・たらの子と和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・常夜鍋(豚肉、水菜) ・かにカマサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・ブロッコリーサラダ
29	30	31					
朝	・おじや ・小松菜ごま和え ・長いも梅肉和え ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま)、おろし ・納豆 ・いか塩辛 ・里芋にっころがし ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・卵焼き ・ウィンナー、レタス				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ、キャベツ、トマト ・かぼちゃ、さつまいも煮物 ・長いもボン酢和え	・ラーメン ・いなり寿司 ・りんご、みかん	・ハッシュドポーク ・スープ ・レタスとかにかまサラダ				
夕	・ご飯 ・シーフードチャウダー ・焼魚(宗八) ・わらび、なめこ和え ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・たらの子と和え ・パリパリポテト	・山菜おこわ ・味噌汁 ・たこ酢味噌和え ・みかん				