

グループホームアウル登別館 1月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・うま煮 ・黒豆 ・栗きんとん ・なます ・牛乳 ・数の子のゼリ-寄せ
昼							・ちらし寿司 ・お雑煮 ・だて巻き
夕							・ご飯 ・エビのすまし汁 ・エビのマヨネーズ和え ・茶碗蒸し ・大根サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きたら ・ほうれん草ごまあえ ・金時豆	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・野菜と天かまの煮物 ・目玉焼き ・水菜サラダ	・ご飯 ・オニオンスープ ・コロッケ ・いら玉 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・もやしナムル ・ぶかしいも	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・白菜おひたし ・煮豆 ・杏仁豆腐	・サンドウィッチ ・ベーコンエッグ ・マカロニサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草の卵とじ ・いちごヨーグルト
昼	・いなり寿司 ・すまし汁 ・きんぴらごぼう ・白菜おひたし ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・ラーメンサラダ ・レタス	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き(干キャベツ添え) ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉から揚げ ・ポテトサラダ ・トマト	・カレーうどん ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト	・七草がゆ ・味噌汁 ・豚肉ピカタ ・ぶきの油炒め ・キャベツの温サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・なすとしめじの中華あんかけ ・水菜おひたし
夕	・煮込みうどん ・漬物	・ご飯 ・すり身汁 ・まぐろの漬け ・肉じゃが ・おしるこ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚煮付け ・ほうれん草のしらす和え ・ブロッコリー-のオイスター-ソース炒め	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・長いもとイカのんにく炒め ・春菊ごまあえ	・ご飯 ・たら三平汁 ・なす味噌炒め ・たら子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま一夜干し ・まぐろ刺身 ・里芋煮ころがし	・ご飯 ・納豆汁 ・とんかつ ・ピーマンおひたし ・もやしのナムル
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・水ぎょうざ ・ぶかしいも ・小松菜の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・糠さんま焼き ・たらこ和え ・小松菜おひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・なすの煮物 ・筋子 ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ジャーマンポテト ・ささぎとじゃこの油炒め ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きさんま ・白菜おひたし ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま煮物 ・ぎょうざ ・ポテトサラダ ・バインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さば缶 ・ミートボールと野菜の炒め物(サニーレタス添え) ・さつまいもヨーグルト
昼	・オムライス ・野菜スープ ・マカロニサラダ ・ストロベリーヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・小松菜ごまあえ	・チャーハン ・中華スープ ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ(千切りキャベツ・人参添え) ・ピーマン素揚げ ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・きんちゃく煮物 ・もやしとベーコンの炒め物 ・黒豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・なす煮びたし ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜煮込み ・ラーメンサラダ ・しば漬け
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・たらと豆腐のあんかけ ・チンジャオロース- (豚肉) ・はんぺんバター焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭チャンチャン焼き ・揚げだし豆腐あんかけ ・わかめときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚煮付け ・もやしのナムル ・麻婆なす	・ご飯 ・味噌汁 ・たらソテー ・切干し大根 ・いんげんごまあえ	・ひじき炊き込みご飯 ・たら三平汁 ・エビマヨ(水菜添え) ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・つみれ汁 ・イカと大根の煮物 ・春雨中華サラダ ・三つ葉おひたし	・ご飯 ・納豆汁 ・たらちの甘酢あんかけ ・たら子和え ・中とろ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・ピーマン、しめじ、ソーセイジ炒め ・たらこ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭ホイール焼き ・生ハム ・たらこ ・きゅうりサラダ ・みかん缶	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・ソーセイジ入りいり玉子 ・チンゲン菜と天かまの煮物 ・もやしとちくわのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・大根煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋煮ころがし ・アスパラ卵とじ ・きのこ、ピーマン、ソーセイジ炒め ・牛乳	・ご飯 ・納豆汁 ・ぶかしいも ・コロッケ ・ほうれん草ごまあえ ・ピーチヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜揚げ巻き ・ほうれん草とえのきのトッピーコ和え ・水菜サラダ ・黄桃 ・牛乳
昼	・ご飯 ・オニオンスープ ・糠さんま焼き ・麻婆豆腐 ・いら玉	・カレーそば ・小松菜としめじのトッピーコ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉トマト煮 ・かにときゅうりと酢の物 ・野沢菜	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉としめじのボン酢炒め ・ジャーマンポテト ・きゅうり酢の物	・具だくさんシチュー ・野菜とゆで卵のサラダ	・まぐろ丼 ・つみれ汁 ・ロールキャベツ ・目玉焼き	・五目あんかけ焼きそば ・味噌汁 ・たこ酢味噌和え
夕	・カレーライス ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉から揚げ ・大根と人参のサラダ ・さつまいもぶかし	・ご飯 ・ポトフ ・豚肉、しいたけ、ピーマンの炒め物 ・にらとしめじの卵とじ ・野菜サラダ	・うな井 ・豚汁 ・ほうれん草ごまあえ	・ちらし寿司 ・豚汁 ・ケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・かれない煮付け ・玉ねぎのかきあげ ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・ぶき油炒め ・春菊ごまあえ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・昆布巻き ・グリーンアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜煮物 ・もやしごまあえ ・納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・切り昆布と天かま煮物 ・ブロッコリー-と卵のサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根煮物 ・マカロニケチャップ煮 ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・糠さんま焼き ・きのこ、ピーマン、ソーセイジ炒め ・里芋煮ころがし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・トラウトサーモン焼き ・ミートボール ・さつまいも煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものさつま揚げの煮物 ・きゅうり酢の物
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・大根サラダ ・漬物	・ご飯 ・つみれ汁 ・豚肉しょうが焼き ・ほうれん草ごまあえ ・たらこ	・ご飯 ・中華スープ ・エビフライ(干キャベツ添え) ・じゃがいものたらこ和えサラダ ・もやしごまあえ	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(なす、竹の子、さつまいも) ・春雨とささみのごまサラダ ・切り昆布とさつま揚げの煮物	・うどん ・水菜ケチャップサラダ ・えのき、しめじのトッピーコ和え	・ご飯 ・つみれ汁 ・まぐろステーキ ・ぶき油炒め ・マカロニサラダ	・そば ・フライドチキン ・もやしナムル
夕	・ご飯 ・ワンタンスープ ・カレーハンバーグ ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの漬け ・なすとえのきの煮びたし ・アスパラ卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉、チンゲン菜、きくらげの中華あんかけ ・ひじき煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・回鍋肉 ・春雨とささみのごまサラダ ・タコとわかめの酢味噌和え	・ご飯 ・納豆汁 ・豚肉ソテー(干キャベツ添え) ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚煮付け ・野菜かき揚げ ・白菜おひたし	・ご飯 ・カニ入りつみれ汁 ・まぐろ刺身 ・焼きぎょうざ ・タコ酢味噌和え ・たらこ和え
	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼き魚(大根おろし) ・さつまいも甘露煮 ・グリーンアスパラ	・ご飯 ・すまし汁 ・鮭塩焼き ・チーズはんぺんフライ ・目玉焼き ・オレンジヨーグルト					
昼	・五目ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・カニかまとりんごのサラダ	・ご飯 ・シーフードシチュー ・ハムサラダ					
夕	・ご飯 ・たら三平汁 ・白菜とえのきの中華あんかけ ・なすボン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・かれない煮付け ・かに玉 ・チンゲン菜とソーセイジの炒め物					