

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	
朝			・ちらし寿司 ・煮しめ ・サーモン ・なます ・栗きんとん精進料理他	・ご飯・味噌汁 ・豚の角煮 ・竹の子とふきの味噌煮 ・黒豆・なます ・スモークサーモン	・ご飯・味噌汁(舞茸揚げ) ・肉団子と茄子のケチャップ炒め ・竹の子と天釜の味噌煮 ・数の子ときゅうりの和え物	・ご飯 ・もち団子お雑煮風 ・スクランブルエッグ ・竹の子の味噌煮 ・かつお梅干	・ご飯・味噌汁(キャベツ) ・焼き魚(さば) ・ほうれん草のなめ茸和え ・肉団子と玉ねぎの炒め物	
昼			・うどん・ご飯 ・数の子・黒豆 ・なます	・ご飯・味噌汁(山菜) ・煮玉子 ・ラーメンサラダ ・煮しめ	・ご飯・味噌汁(ほうれん草) ・煮豆・なます ・牛肉のんにく炒め ・鳴るとちくわの玉子とじ ・トマトとキャベツのサラダ	・いなり・ミニおにぎり ・味噌汁 ・竹の子とぜんまいの味噌煮 ・フルーツヨーグルト	・二色丼ぶり(鶏そぼろ玉子)・味噌汁(わかめ) ・しめさばと大根の和え物 ・竹の子とふきの煮物	
夕			・ご飯・味噌汁(きのこ) ・玉子焼き・昆布巻き ・数の子・黒豆 ・なます・煮しめ	・ツナ入りご飯 ・味噌汁(玉ねぎ しめじ) ・焼きほっけ・なます ・茄子のミートソース炒め	・ご飯・味噌汁(青菜) ・鶏そぼろの肉じゃが風 ・いんげんのごま和え ・焼き魚(赤魚)・なます	・ご飯・味噌汁(キャベツ) ・ジンギスカン ・春菊の胡麻和え ・スモークサーモンのマリネ	・ご飯・味噌汁(大根あげ)・焼き魚(糠さんま) ・肉じゃが ・山菜の煮物 ・野菜サラダ	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・なめ茸ごはん・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・白菜とソーセージの炒め物 ・じゅんさいの酢の物 ・松前漬	・ご飯・味噌汁(わかめ) ・焼きさば ・紅じゃこ・さしみこんにゃく ・春雨と竹の子の炒め物	・ご飯・味噌汁(玉ねぎ) ・焼き鮭 ・にらの卵とじ ・紅じゃこ・漬物 ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯・味噌汁 ・もやしと豚肉のタルタルソース炒め ・白菜と茄子のお浸し ・ちくわと水菜のサラダ	・ご飯・野菜スープ ・肉団子と茄子のケチャップ炒め ・竹の子の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁(ほうれん草 あげ) ・ソーセージとほうれん草のソテー ・昆布の佃煮 ・水菜とちくわの卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚の粕漬) ・ふきの煮物 ・いんげんとたこの煮物 ・ソーセージのポイル	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚の粕漬) ・ふきの煮物 ・いんげんとたこの煮物 ・ソーセージのポイル
昼	・ご飯・うどん ・人参のさんぴら ・大根とツナのサラダ	・おかゆ(春菊、みつば他) ・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・いんげんの胡麻和え	・ご飯 ・コンソメスープ(白菜他) ・豚肉とキャベツの煮物 ・長芋とわかめの梅和え ・豆腐とカニカマの和え物	・ご飯・シチュー ・切干大根の煮物 ・しそ昆布 ・べったら漬 ・水菜とベーコンのサラダ	・ご飯・味噌汁(ニラ 卵) ・焼きそば ・麻婆豆腐 ・きゅうりとツナのサラダ	・ご飯・鶏団子スープ ・鶏肉と大根の煮物 ・ぼたておくら	・たらこのふりかけご飯 ・味噌汁(つみれ) ・焼き魚(ほっけ) ・かぼちゃの挽肉あんかけ ・煮豆・イカと水菜のサラダ	
夕	・ご飯・味噌汁(にら 玉子) ・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め ・コロケ ・キャベツとカニカマのサラダ ・もやしとおからの	・ご飯・お吸い物(椎茸) ・鶏肉のしょうが焼き ・レタス ・茄子の和風あんかけ ・豆腐と大根のサラダ	・ご飯 ・味噌汁(あげ ねぎ) ・糠さんま ・茶碗蒸し ・ピーマンと海老の炒め物 ・大根の漬物	・ご飯 ・味噌汁(長ネギ 豆腐) ・フキと天釜の煮物 ・春菊の胡麻和え ・春雨の酢物	・ちゃんぽんうどん ・べったら漬 ・おでん	・ご飯・味噌汁 ・竹の子と白滝の味噌煮 ・メヌキの粕漬 ・ピーマンときこの酢の物 ・かぼちゃあぶきかけ	・ご飯・団子と白菜スープ ・鶏肉とニラの卵とじ ・大根の煮物 ・きゅうりときくらげの和風サラダ	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯・味噌汁(大根) ・メヌキの粕漬 ・スクランブルエッグ ・ピーマンと玉ねぎの炒め物 ・納豆・高菜の漬物	・ご飯・わかめスープ ・さつまいものさんぴら ・ミートボール入り野菜炒め ・白菜のお浸し ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・ウィンナーのポトフ ・シュウマイの中華あんかけ ・豆腐と昆布の佃煮和え物	・ご飯・味噌汁(にら 卵) ・焼き魚(秋刀魚) ・ちくわと水菜の通し ・ツナとキャベツのサラダ ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁(わかめ 麩) ・茄子とピーマンのじゃこの煮物 ・焼き魚(鮭) ・いんげんと卵の中華炒め	・ご飯・味噌汁(舞茸他) ・細風天津 ・細切り昆布の醤油煮 ・納豆と水菜の和え物	・ご飯・味噌汁(玉ねぎ他) ・ミートボールとしめじの炒め物 ・焼き魚(鮭) ・高野豆腐の煮物	
昼	・ご飯 ・味噌汁(水菜 あげ) ・ジンギスカン ・野菜サラダ ・しらすの大根おろし	・ご飯 ・味噌汁(にら) ・焼き魚(ほっけ) ・肉じゃが ・エビチリ ・野菜たっぷりーメンサラダ	・牛丼・味噌汁(きのこ) ・里芋の煮物 ・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁(茄子他) ・豚のしょうが焼き ・茄子の味噌炒め ・長芋の煮物 ・レタスのサラダ	・十六雑穀ご飯 ・レタスのスープ ・鶏肉のケチャップ炒め ・白菜のなめ茸和え ・フルーツヨーグルト ・シューマイ・しそ昆布	・五目うどん・味噌汁 ・キャベツと玉子の炒め物 ・ほうれん草のポン酢和え ・いちご	・雑穀ご飯・味噌汁 ・酢鶏 ・切干大根の煮物 ・春雨サラダ	
夕	・ご飯・味噌汁(舞茸他) ・フキと天かまの油炒め ・大根と挽肉のあんかけ風 ・長芋とわかめのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁(ねぎ 豆腐) ・ふきとぜんまいの煮物 ・マカロニサラダ ・茄子のミートソース炒め	・十六雑穀ご飯 ・味噌汁(豆腐 小松菜) ・まくろの山掛け ・切干大根の煮物 ・春雨のサラダ	・ご飯・シチュー ・いんげんの胡麻和え ・小松菜と油揚げの煮びたし	・ご飯・味噌汁(ニラ他) ・野菜の天ぷら ・切干大根 ・ゆり根の卵とじ	・ご飯・味噌汁(すりみ他) ・さばの味噌煮 ・山菜の煮物 ・魚肉ソーセージ入りサラダ	・ご飯・味噌汁(大根他) ・焼き魚(秋刀魚) ・餃子のあんかけ ・大根おろし ・ふきとわらびの煮物	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐他) ・にら玉 すじこ ・春菊のしらす和え ・しそ昆布 ・サツマイモの煮物	・ご飯・味噌汁(玉ねぎ他) ・玉子豆腐・昆布佃煮 ・じゃこの佃煮 ・鮭のパター焼き ・きゅうりと中華くらげの和	・ご飯・味噌汁(春菊) ・だし巻き玉子 ・しそ昆布・さばの塩焼き ・たくわんの細切り ・天釜の煮物	・ご飯・味噌汁(春菊) ・秋刀魚の塩焼き ・ツナサラダ ・じゃがいもの煮物	・ご飯・味噌汁(わかめ) ・カレーの煮付け ・大根の煮物 ・長芋のなめ茸和え	・わかめご飯 ・鶏だんごスープ ・さばの塩焼き ・ほうれん草の炒め物 ・ミートボール	・ご飯・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・煮豆 ・わかめの酢の物 ・フキの煮物	
昼	・しそご飯・野菜ラーメン ・みそおでん ・バナナ	・ハヤライス ・ニラと卵のスープ ・麻婆茄子 ・水菜とベーコンサラダ	・豆ご飯・餃子スープ ・豚肉と野菜の中華あんかけ ・ピーマンの玉子炒め ・マカロニサラダ	・ご飯・ビーフシチュー ・キャベツのサラダ ・さつまいもの甘露煮 ・ももゼリー・玉子スープ	・ちらし寿司 ・そうめん ・フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉野菜炒め ・麻婆豆腐 ・里芋の煮物	・赤飯・玉子スープ ・山菜と白滝の煮物 ・焼きそば	
夕	・ご飯・味噌汁(ふのり他) ・チーズ入りチキンカツ ・マカロニサラダ ・白菜のなめ茸和え	・ご飯・野菜スープ ・大根に煮しめ ・豆腐と昆布の和え物 ・まくろの刺身 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁(鶏ごぼろ) ・肉じゃが・焼き茄子 ・ほうれん草のなめ茸和え ・水菜サラダ	・ナポリタン ・コンソメスープ ・ポテトサラダ・コロケ ・餃子の中華あんかけ	・ご飯・味噌汁 ・鶏団子鍋 ・マグロの刺身 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ほっけみりん焼き ・野菜炒め ・ほうれん草のお浸し ・あさりの酢味噌和え	・シーチキン入りご飯 ・味噌汁(豆腐 ねぎ他) ・八宝菜・春菊の酢の物 ・焼き魚(鮭)	
	27	28	29	30	31			
朝	・ご飯・味噌汁(わかめ他) ・ほっけの煮魚 ・煮豆・里芋の煮物 ・水菜とベーコンのカリカリサラダ	・ご飯・味噌汁(麩他) ・焼き魚(赤魚) ・しょうが焼き・天揚げ ・大根おろし(しらす入り) ・シーチキンサラダ	・ご飯・味噌汁(舞茸他) ・ミートボールのケチャップ炒め ・大根の味噌煮 ・中華くらげのサラダ	・ご飯・味噌汁(もやし他) ・玉子豆腐 ・レタスのサラダ ・肉団子と玉ねぎの炒め物 ・焼き魚(赤魚)	・ご飯・中華スープ ・さばの味噌煮 ・大根の煮しめ ・めかぶ・ヨーグルト			
昼	・カレーライス・味噌汁 ・さつまいも栗きんとん ・梅きゅうりとハム	・三色丼・きのこスープ ・春菊の胡麻和え ・秋刀魚の味噌煮	・海老天そば ・ミニおにぎり ・小松菜とオホーツクの煮浸し ・りんご入りヨーグルト	・ご飯・中華スープ ・焼き魚(さんま) ・サツマイモの炒め物 ・いんげんの煮物 ・りんごゼリー	・中華丼・ポトフ ・きゅうりの梅和え ・豆腐とツナの和え物			
夕	・ご飯・味噌汁(大根他) ・肉団子と小松菜の煮物 ・焼き魚(ほっけ) ・きのこオホーツクの酢の物	・昆布ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・マカロニサラダ ・白身魚のさっぱり煮	・ご飯・チンゲン菜スープ ・マグロとサーモンの刺身 ・豆腐と肉の玉子とじ ・フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁(白菜) ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・帆立ときゅうりの酢物 ・りんご	・ご飯・シチュー ・焼き魚(鮭) ・ツナサラダ ・ひじきの煮物			