

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
朝						ごはん(梅かつおかけ)味噌汁(ほうれん草)ニラ玉焼 ウインナーのふじっこ炒め 水 菜のナムコサラダ 切干大根 黒豆煮	ごはん 味噌汁(ニラ玉)里 芋の煮ころがし たらこ ほっけ 餃子の中華あん かけ じゃこの佃煮
昼						クリームシチュー(カルボ ナラ風) セリ ミートマト フ ルーツヨーグルト ミートボ ール	ごはん(ふりかけ)かけそ ば 鶏肉のキャベツの炒め 物 里芋と人参の煮物 ほ うれん草と小松菜のなめ たけ和え 煮豆 フルーツ ヨーグルト
夕						ごはん お吸い物(わかめ 桜海老 ねぎ)ししゃも キャ ベツと揚げの玉子としも やしとツナのサラダ(海苔)煮 豆	ちらし寿司 味噌汁(なめ たけ ねぎ)マグロの刺身 マグロの生姜焼き いんげ んの胡麻和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん お吸い物(桜海老 えのき)大根の煮物(うず らの玉子 天か)キャベツと 鶏肉の炒め物(長ねぎ)フル ーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(大根) 大根おろし なめこ和え 冷奴	ごはん 味噌汁(キャベツ) ミートボールの野菜炒め 切 干大根 春菊の梅かつお 和え キャベツとソーセージの つけあわせ	ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 焼きほっけ ふきと山菜の 煮物 ウインナーのケチャップ炒 め じゃこの佃煮 しそこ んぶ	ごはん 味噌汁(春菊 豆 腐)ふきの煮物 ソーセージ 玉子 キャベツの炒め物	ごはん 味噌汁(キャベツ 油揚げ)マリン(玉ねぎ サ ーモン)ほうれん草のなめたけ 和え パナナのヨーグルト 切 干大根の煮物	ごはん 味噌汁(もやし 豚)もやしとチンゲンサイの塩 コショウ炒め 赤魚 長いも の梅しそ和え 佃煮
昼	ドリア 中華スープ 鯖の塩 焼きマカロニサラダ 小松菜の 梅じそ和え 卵豆腐	ごはん お吸い物(玉ねぎ ほうれん草 玉子) なすと しいたけの天ぷら マカロ ニサラダ(玉ねぎ ソーセージ ミ ートマト)大根と天か)と里芋 の味噌煮	マグロづけ丼 味噌汁(豚 春菊)高野豆腐人参天か の煮物 きゅうりとキャベツ の新漬	ごはん うどん ゴンキ キャ ベツの千切り サラダ	ハヤシライス きゅうりの酢の 物 フルーツヨーグルト コン スープ(玉子とし ほうれん 草)	ごはん 玉子スープ 肉巻き ポテト 野菜サラダ キャベツと あげの煮物	ごはん 中華スープ 豚肉 の生姜焼き もやしときゅう りの梅かつお和え 水菜 とマカロニのサラダ なすと豚 の煮物
夕	太巻き スープ(しいたけ えのき)ポテトのシチューがけ さんま しらすの子和え	ごはん 味噌汁(わかめ ねぎ)すきやき(豚肉 玉 ねぎ 豆腐 春菊 白菜) 茄子の味噌炒め 水菜オ ホーツササラダバナナヨーグルト	ごはん じゃがいもの煮物 麻婆豆腐 キャベツの酢の 物 スープ(えのき しめじ 卵)	チャーハン(ミックスベジタブル ウインナー)ほうれん草のスープ キャベツのサラダ 海鮮八宝 春雨 山菜の煮物	ごはん 味噌汁(豚 えの き)サーモンとマグロの刺身(水 菜添え)麻婆茄子(ピーマン 人参)豆腐とツナの和え物 (水菜 にか)か	ごはん 味噌汁(白菜 あ げ 豚)まぐろの山掛け 味噌おでん(大根 天か ゆでたまご)春菊の胡麻和 え りんごゼリー	ごはん 味噌汁(ニラ玉)揚 げ出し豆腐の甘酢あん ト マトの砂糖づけ なすとピ ーマンと豚肉の味噌炒め な めたけ大根おろし
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん きのことスープ(ペー コン)しいたけ えのき)ニラ ソーセージの中華炒め(もやし しめじ)大根の煮物(天 か)豆腐サラダ(水菜 にか マ)	十六穀ごはん 味噌汁(わ かめ 豚)スパニッシュオムレツ 肉豆腐 小松菜のめんつ ゆ炒め 春雨サラダ	ごはん 味噌汁(豆腐 わ かめ)宗八焼 ひじき納豆 はんぺん玉子サド 人参 のきんぴら トマトの砂糖づ け	ごはん 味噌汁(豆腐 な めこ)ほっけ 玉ねぎとき このウインナーのケチャップ炒 め 松前漬 水菜のサラダ	ごはん 味噌汁(ほうけ焼 き魚 煮物(きのこ かま ぼこ 大根 人参)フルツ ヨーグルト 佃煮	ごはん 味噌汁(きのこ わかめ)トウモロコシ塩焼き ソーセージと玉ねぎのケチャ ップ炒めレタス付き 白菜の梅 和え おひたし 鯨の缶詰	ごはん 味噌汁(わかめ 豚)しいり玉子 ミートボ ール 小松菜のしらす和え 煮豆 里芋の煮物
昼	牛丼 そば 春菊の胡麻 和え マカロニサラダ	親子丼 味噌汁(豆腐 ね ぎ 海苔) もやし中華サ ラダ 麻婆茄子	いなり寿司 温そうめん ちんげんさいときこの炒 め物 フルーツヨーグルト	ごはん 餃子スープ(人参 しいたけ)ふきの油炒め (天か)豆腐と水菜の和え 物 たくわん ラーメンサ ラダ(ツナ きゅうり レタス ハム)	三色丼 味噌汁(えのき ニラ)小松菜のおひたし しゅうまい いんげんの胡 麻和え 肉じゃが	ちらし寿司 餃子スープ(水 菜 にか)のこまサラダ メン チカツ 竹の子、天かの味噌 煮	ごはん 味噌汁(長ねぎ のり)豆腐焼きそば(ほう れん草ときゅうりのなめた け和え)いんげんの煮物
夕	ごはん 中華スープ(きの こ)春雨サラダ 小松菜とひ き肉のあん炒め ほうれん 草のおひたし 豆腐と肉の すき焼き風玉子とし	ごはん 味噌汁(春菊)サ ーモンの刺身 人参のきんぴ ら 芋サラダ 玉ねぎとウイ ナーのケチャップ炒め うさぎ りんご付き	ごはん そうめん汁 鶏の ガリック味のから揚げ 鯖 の塩焼き 赤かぶの酢の 物 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁(豆腐 ね ぎ)おろしの酒蒸し焼き ハム としほうれん草の玉子ソー スレケチャップサラダ 大根と 天か)と人参の煮物	ごはん 味噌汁(ニラ 玉 子)チース入りハンバーグ レ タスハムのサラダ 竹の子と天 かの煮物(人参 しらす とき)	ごはん 白菜とじゃがいも のスープ 鯖の塩焼き 大 根の煮物(揚げ)人参のき んぴら 豆腐サラダ(水菜 にか マ)	ハヤシライス ラーメンサ ラダ パナ ナといよかのヨーグルト 中 華スープ(ちんげんさい ニラ 玉子)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん オニオンスープ(ペー コン)ハッシュポテト ほう れん草としめじの和風炒 め(ミックスベジタブル) きゅう りとにか)のサラダ(水菜)	ごはん 味噌汁(ほうれん 草)あげ)ミートボールとたま ねぎの炒め物 ハムとピー マンの昆布炒め 春雨とき この中華炒め 焼鮭	ごはん 味噌汁 焼魚 (ほっけ) サラダ ペーコンマ リン フルーツヨーグルト	ごはん お吸い物(かにか みれ)団子 長ネギ)鯖の 味噌煮 なすと人参の和 風あんかけ 長芋サラダ(か にか) 水菜 しらす) 煮豆	ごはん 味噌汁(玉ねぎ) ほうれん草とペーコンのソ ーセージ とうのきんぴら 春 雨ときこの中華炒め ハ ナとりりんごヨーグルト	ごはん 味噌汁(ねぎ 豚) さばの味噌煮 春雨の酢 の物 ふきの煮物 煮豆	ごはん 味噌汁(春菊) ほっけの塩焼き だし巻き 玉子焼き 小松菜とあげ の炒め物ミートマト付 大根 おろし
昼	のり巻き お吸い物(えの き)豚肉のねぎ巻き こふきいも水菜のせ ス レケチャップサラダ(バナ ナ いよ かん)	ごはん 中華スープ(茄子 ちんげんさい)ミートボ ールま焼き魚 フルーツ ときゅうりのサラダ	玉子とし牛丼 味噌汁(わ かめ 玉ねぎ 高野豆腐) 春雨サラダ(きゅうり ハム いよかん入り) じゃが芋サ ラダ(魚肉ソーセージ 玉ねぎ きゅうり)	赤飯 うどん うどのきん ぴら	シチュー ごはん ラーメンサ ラダ 竹の子とふきの煮物	かにすり身入りそば ごま しおごはん 切干大根 水 菜のサラダ	ごはん 味噌汁(豆腐な ど)メンチカツ スレケチャ ップ(バナナ) もやしと小松菜の炒 め物(塩コショウ)
夕	ごはん 味噌汁(ニラ玉)ツ ンギスカン 鯖 豆腐の白和え	ごはん 味噌汁(えのき あげ)なすと豚の煮物 皮 ミックスフライ 水菜のサ ラダ 春菊のなめたけ和え	ごはん 味噌汁(キャベツ あげ)サーモンの刺身 水菜 とちくわのオホーツサ ラダ(人参 玉ねぎ 豚肉 昆布)	ごはん 味噌汁(大根 あ げ)たらふり りんご水菜 のサラダ ふきとあげの煮 物	ごはん 味噌汁(えのき しいたけ)焼肉 竹の子と ふきの煮物 りんごヨー グルト	ごはん お吸い物(つみれ 団子 ねぎ 人参)まぐろ の山掛け 竹の子の煮物 (しいたけ 天か) 豆腐サ ラダ(水菜 にか)か	ごはん オニオンスープ(つみ れ団子) すき焼き風煮物 (豚肉 えのき 白菜 春 菊)スレケチャップ(水菜 トマト)豆腐の和え物
	24	25	26	27	28	29	
朝	混ぜごはん(ふじっこ ツナ) 味噌汁(小松菜 揚げ)肉 団子と玉ねぎの炒め物 焼鮭 にとの卵とし 水菜 のペーコンサラダ	ごはん 味噌汁 焼鮭 目 玉焼き 煮豆 野沢菜	ごはん 豚汁 じゃがいも とペーコンのケチャップ炒め 切 干大根 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(ニラ玉) 焼鮭 ふきと山菜の煮物 ミートボールと玉ねぎ炒め 野 沢菜松前	ごはん お吸い物(わかめ あげ) 鯖の味噌煮 豆腐 と水菜の和え物(にか)か 人参のきんぴら 煮豆	ごはん 味噌汁(大根 春 菊)トウモロコシ焼 ぺー コンエッグ きゅうりの塩も み 湯豆腐の野沢菜がけ	
昼	ごはん コンソメスープ(白菜 ペーコン 人参)白菜と豚肉 の酒蒸し(水菜) 人参の きんぴら きゅうりと梅和え	ごはん 味噌汁(えのき) おでん(天ぷら 大根 こ んにゃく 玉子)焼きほっけ 野沢菜 トマト玉ねぎのマ リンうさぎりんご付	ごはん わかめ そうめん のお吸い物 なすとひきき 肉の和風あんかけ ふきと 天かの味噌炒め オホーツ サの酢の物	マグロづけ丼(卵のせ)味噌 汁(豆腐 長ネギ 海苔) 切干大根の煮物 春雨サ ラダ	たらこごはん 煮込みそば 焼 ほうれん草のなめたけ 和え(きゅうり 水菜)	ケチャップライス 中華ス ープ 豚肉のピカタ スレケ チャップ(バナナ) フルーツ ヨーグルト	
夕	とり鶏(鶏スライス)味噌汁(ニ ラ玉)山芋と水菜と大葉と にか)のサラダ 焼き秋刀魚 大根おろし	ごはん 豚汁 マグロの山 掛け 切干とぜんまいの 煮物 もやしときゅうりと オホーツサの酢の物(桃仔付)	ごはん 味噌汁(春菊) 鯖の味噌煮 ふきとぜん まいとあげの煮物 ジャマ ンポテト 冷奴	ごはん 味噌汁(キャベツ ほうれん草)ミートロック(キャ ベツ)人参のきんぴら きゅ うりと花かつおの漬物 大 豆と昆布の佃煮	ごはん シュー マグロの山 掛け メンチカツ キャベツ炒 めソーチンと水菜サラダミート 付	寿司 茶碗蒸し 味噌汁 (なす 玉ねぎ)	