

グループホームアウル登別館 2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	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 春雨の酢の物 豚肉と玉子の炒め物 なすのゴマ味噌炒め	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 大根おろし 鮭 水菜のポン酢和え 煮豆	ごはん 味噌汁 焼鮭 ハム玉ねぎのケチャップ炒め 佃煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼ホック 佃煮	ごはん 味噌汁 肉団子の野菜炒め ソイの甘みそ焼き じゃこの佃煮	ごはん 味噌汁 焼鮭 佃煮 果物ヨーグルト	チャーハン 味噌汁 バナナ
昼	牛丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	カレーライス スープ スパサラダ	ごはん 味噌汁 オムレツ シュマイ とろろ	豚丼 そば バイン	オムライス 味噌汁 鶏肉と きゅうりのオムレツと和え ほうれん草のお浸し	ナポリタンスパゲティ きのことソース バイン	いなり寿司 焼きそば ほうれん草のお吸い物
夕	ごはん 味噌汁 なすのやわらか煮 長いものハムのサラダ 白菜と鶏のそぼろあんかけ	ごはん 味噌汁 豚の角煮 ふきの煮物 にかマサラダ	ごはん 味噌汁 ふきの煮物 長いものポン酢和え 紅鮭の西京漬	蒲焼丼 きのことスープ ひき肉と茄子の味噌煮 きゅうりのサラダ バイン	ごはん 味噌汁 マチカキ キャベツ みつ豆	ごはん 味噌汁 ふきと天かまの炒め物 あんかけ鶏肉の酢豚風	ごはん 大根と人参の味噌汁 ハンバーグ ハイナップと きゅうり
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 焼鯖 ソーゼン 佃煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼ホック 佃煮	ごはん 味噌汁 焼鮭 煮物 白菜のお浸し いちご	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ふきの煮物 水菜のサラダ	おじや 味噌汁 昆布の佃煮 塩辛 鰯の甘露煮	ハン ホタージュスープ 目玉焼き きのことステーキ	ごはん 味噌汁 スコッチエッグ 赤魚西京焼 漬物
昼	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 焼鯖 茄子味噌炒め あんみつ	きのこ入りうどん いなり寿司 きゅうりとシーチキンのサラダ	牛丼 味噌汁 水菜のお浸し フルーツ	カレーライス スープ マカロニサラダ	肉うどん 里芋の味噌煮 長芋のポン酢和え	かチャーハン 豆腐スープ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 ほうれん草とえのきだけの和え物 フルーツ寒天
夕	親子丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し ベーコンと白菜のあんかけ	ごはん 味噌汁 焼き魚 ほうれん草の胡麻和え とろろ 山菜とじゃがいもの煮物	スパゲティホリタン スープ 水菜のシーチキンサラダ	ごはん 味噌汁 ふろふき大根 豚の角煮 きゅうりサラダ	シチュー ごはん ラーメンサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 厚揚げと小松菜のみぞれ煮 若芽の酢味噌和え	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 酢味噌和え 大根おろしとじゃこ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	梅しらすごはん 味噌汁 あさりと白菜の煮物 笹かまぼこ もやしのお浸し	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 アスパラマヨネーズ 味噌付け海苔 焼ホック	ごはん 味噌汁 鮭 大根サラダ ベーコンとアスパラ炒め	カステラパン クロワッサン きのことスープ ミートボール スクランブルエッグ ツナサラダ	食パン スープ 目玉焼き リンナー サラダ	ごはん 味噌汁 野菜煮物 焼鯖 数の子前	ごはん 味噌汁 野菜炒め 煮豆 豆腐
昼	スパゲティ スープ サラダ	きのこごはん 味噌汁 きのこと味噌煮 玉ねぎとハムのケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 ふきの煮物 レタスサラダ 焼ホック	焼そば おにぎり きゅうりとくらの和え物 かぼちゃの煮物 梅	五目ごはん 豚汁 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 野菜炒め ミートボール 佃煮	ラーメン おにぎり
夕	ごはん 味噌ラーメン 餃子	ごはん 味噌汁 親子煮 若芽とオホツクの酢味噌和え 鰯の味噌煮	カレーライス 味噌汁 そばサラダ	ごはん 味噌汁 野菜炒め めかぶ 焼ホック	ごはん ビーフシチュー スープ えのきポン酢和え	親子丼 味噌汁 水菜の煮びたし サラダ	チャーハン ニラのスープ チンジャオロースー きのことサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 うどと人参のきんぴら 目玉焼き 生野菜ドレッシング ほうれん草のお浸し フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鮭とキャベツのマヨネーズ煮 小松菜と油揚げの煮びたし フルーツヨーグルト 納豆の雌株の和え物	ごはん ほうれん草の味噌汁 しゅうまい きのこと煮物 大根の煮物 佃煮	パン スープ スクランブルエッグ サラダ フルーツヨーグルト	クロワッサン アンパン コンスープ ハンバーグ あんみつ	ごはん スープ 納豆 目玉焼き しいたけケチャップ和え	ハートtoast カスタードパン 厚焼き玉子 ベネのケチャップ和え 手作りプリン ミルクティー
昼	肉団子入りうどん いなり寿司 人参の煮物	カレーライス スープ 春菊サラダ	ごはん クリームシチュー なすの胡麻和え きゅうりと長いもの酢の物 煮豆	ごはん あったかそうめん 具だくさん煮 いちご	ごはん 味噌汁 和風ロールキャベツ ホテトサラダミモザ風	チキンライス きのことスープ サラダデザート	ごはん 味噌汁 野菜炒め 小松菜とシーチキンの和え物 玉子豆腐
夕	ごはん 味噌汁 マグロの煮物 もやしナムル バイン 大学芋	ごはん スープ ハンバーグ 白菜のお浸し 枝豆	うな井 味噌汁 きんぴら ごぼう くらげきゅうり	ごはん 味噌汁 肉じゃが 切干大根と天かまのきんぴら もやしのさっぱりサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐の和え物 大根の煮物 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 シンギスカン めかぶの和え物 佃煮りんご	ごはん そば さんま バイン