

グループホームアウル登別館 2月 山ユニット 献立表

	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・茄子と豚肉の味噌炒め・ニシンの切り込み・煮豆
昼							・ご飯・味噌汁・たらのみりん漬け・ミモザ風マカロニサラダ・肉じゃが
夕							・ご飯・味噌汁・マーボー茄子・冷奴・サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯・味噌汁・ニラ玉・紫蘇味噌・ウインナー・煮豆	・ご飯・餃子スープ・スクランブルエッグ・ハッシュドポテト・ブロッコリー・みかん	・ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・ほうれん草のお浸し・フィッシュハンバーグ	・ご飯・味噌汁・ウインナーとアスパラ炒め・マカロニサラダ・昆布の佃煮	・ご飯・味噌汁・サバの塩焼き・切干大根の煮物・ピーマンとウインナー炒め	・ご飯・味噌汁・ピーマン塩コショウ炒め・玉子焼・レタスとツナのサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼きベーコン添え・トーフとサーモン焼き・ほうれん草おかか和え
昼	・ご飯・(おにぎり)・うどん・ポテトサラダ・フルーチェ	・恵方巻き(海老カツまき・ハムレタス巻き)・蕎麦(温かい)・白菜のお浸し	・ご飯・スープ・あんかけ焼きそば・ポテトとマカロニのミックスサラダ	・ご飯・味噌汁・生姜焼き・生野菜添え・トマト・大学芋風炒め煮・漬物・林檎	・キーマカレー・スープ・ほうれん草のお浸し・ハムと竹輪のサラダ	・鶏そぼろ半熟玉子のせ・フキと竹輪の胡麻炒め・鮭の刺身(大根のつま添え・りんごとミカン)	・ご飯・味噌汁・チカのフライレタストマト添え・ホッキサラダ・胡瓜の酢の物・白菜の漬物
夕	・ご飯・味噌汁・ミルフィーユかつ・マーボー春雨・キャベツ・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・モヤシナムル・フキの煮物・マーボー豆腐	・五目チャーハン・スープ・豚冷しゃぶサラダ・フルーチェ	・炊き込みご飯・味噌汁・はたはたの煮付・水炊き・白菜の漬物	・ご飯・春雨と肉だんごのスープ・カニ玉・春菊の胡麻和え・ひき肉いり茄子の味噌炒め	・ご飯・味噌汁・プルコギ・にら玉子とじ・竹輪サラダ	・ご飯・味噌汁・いなだの照り焼き・棒棒鶏・もやしナムル
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・玉子豆腐	・ご飯・味噌汁・餃子・ツナサラダ・もずく・トマト	・ご飯・味噌汁・秋刀魚缶・ウインナー・ブロッコリー・酢漬け	・ご飯・味噌汁・サバ味醂焼き・きゅうりの和え物・厚焼き玉子・佃煮	・ご飯・味噌汁・焼き魚・玉子焼・煮豆	・ご飯・味噌汁・野菜炒め・ミートボール・玉子焼	・ご飯・味噌汁・ミートボールのケチャップ炒め・スクランブルエッグ・佃煮
昼	・ご飯・ニラとキノコのスープ・クリームシチュー・ポテトサラダ・胡瓜の酢の物	・おむすび(鮭・梅)・ニラ玉・味噌汁・生姜焼き・キャベツ添え・とまと・佃煮・林檎	・赤飯・味噌汁・グリーンサラダ(レタス・アスパラ)・肉じゃが・漬物	・カツカレー・スープ・サラダ・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・刺身・フルーチェ・コールスローサラダ・漬物	・焼きうどん(焼きそば)・フキの煮物・フルーチェ	・ピラフ・ワカメスープ・鶏肉のクリーム煮・ポテトサラダ
夕	・ご飯・味噌汁・柔らか和風ハンバーグ・うずらサラダ・漬物	・いなり寿司・かしわ蕎麦・漬物	・ご飯・味噌汁・揚げ豆腐の肉巻き・モヤシの和え物・ウドの酢味噌和え・かすべの煮付	・ご飯・味噌汁・豚肉の玉子とじ・茄子の煮びたし・酢の物	・ご飯・ポトフ・いちご・天ぷらのかまぼこ	・ご飯・味噌汁・焼き魚・サラダ・肉じゃが	・ご飯・味噌汁・ラムの冷しゃぶ・温野菜・春菊胡麻和え・フルーチェ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・じゃこ・もずく	・ご飯・味噌汁・チンジャオロース・ウズラの卵入り肉団子・昆布の佃煮・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・ウインナーのケチャップ炒め・サバの塩焼き・佃煮	・ご飯・味噌汁・ウインナーとアスパラの炒め・ポテトサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・さつま揚げの煮物・スクランブルエッグ・海鮮サラダ	・ご飯・味噌汁・シューマイ・ほうれん草の玉子焼・ゴボウのサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・鮭の塩焼・ホッキサラダ
昼	・ご飯・玉子スープ・豚すき煮・マカロニサラダ・キウイとフルーチェ	・手巻きすし(まぐろ・サーモン・ホタテ・海老・とびっ子・玉子)・入り鶏・きのこのスープ・玉子サラダ	・さぬきうどん(温かい)・きゅうり酢の物・南瓜のあんかけ煮・みかん	・ご飯・味噌汁・焼き茄子・肉じゃが・胡瓜の酢の物	・焼きうどん・デミグラスハンバーグ・胡瓜ともやしのナムル・スープ	・かしわ蕎麦・サーモンマリネ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・おでん・ピーマンの炒め物・数の子の味付け・フルーチェ
夕	・栗ご飯・味噌汁・きんぎの煮付・ほうれん草のなめたけ和え・漬物	・ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・揚げ出し豆腐・大学芋・モヤシのおかか和え	・ご飯・味噌汁・春巻き・白身のフライ・人参オリーブオイル炒め・煮物	・混ぜご飯・味噌汁・おでん・ホッケ焼き・春菊の胡麻和え	・ご飯・カニ玉スープ・ホイコーロー・マーボー豆腐・フキと竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼・ラーメンサラダ・フキと白滝の煮物	・ご飯・味噌汁・人参と豚肉の甘煮・イカリング・キャベツとアスパラ添え
	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・漬物	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・魚肉ハンバーグ・煮豆	・ご飯・味噌汁・ししゃも・白菜のお浸し・黒豆・オレンジ	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼・玉子焼・春菊のお浸し	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・ウインナー・野菜と天カマの煮びたし	・ご飯・コーンスープ・鶏の手羽先・ポテトサラダ・スクランブルエッグ	
昼	・ご飯・スープ(ワカメとネギ)・餃子のあんかけ・そばのサラダ・数の子・煮豆	・ご飯・味噌汁・生姜焼きのレタス添え・南瓜の含め煮・白菜のお浸し・ナポリタン	・中華丼・ワカメスープ・マーボー春雨・漬物・フルーチェ	・焼きそば・餃子スープ・ナムル・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・やわらかハンバーグ生野菜トマト添え・ほうれん草と人参の白和え	・ご飯・味噌汁・ホッケ・餃子・大根サラダ・南瓜の煮物	
夕	・ご飯・具だくさん味噌汁・豚肉と人参の炒め物・お浸し・大根のなめ茸入り	・栗ご飯・玉葱とピーマンのスープ・筑前煮・キャベツとツナコーンサラダ	・散らし寿司・かしわうどん・野菜炒め・白菜の梅肉和え	・ご飯・味噌汁・豚バラと大根の煮物・ホタテしゅうまいのあんかけ・きゅうりとみかんの酢の物	・ご飯・味噌汁・鶏肉の玉子とじ・茄子の煮びたし・ニラのお浸し	・ご飯・味噌汁・カスベの煮魚・ほうれん草の白和え・お浸し・はっさく	