

グループホームアウル登別館 1月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				お節弁当 お吸物	ごはん 味噌汁 鮭 栗きんとん 切り干し大根	ごはん 味噌汁 煮豆 煮物 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ベーコンエッグ ほうれん草のバター炒め
昼				ごはん お雑煮 お節盛り合わせ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 茄子の味噌炒め 白身フライ	ごはん 味噌汁 から揚げ キャベツ千切り きゅうりのとろろかまの酢 の物 マーボー豆腐	ごはん 味噌汁 コロケ 鶏と玉ねぎの卵とし 野菜の煮物
夕				栗ごはん オードブル	ごはん 味噌汁 トンカツ キャベツ千切り もずくの酢の物 煮豆	カレイの煮付 ごはん 味噌汁 煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 そうめんビビンバ チキンカツ 白菜と豚肉のクリーム煮
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん お味噌汁 ほうれん草のおひたし 鮭 ハムエッグ	ごはん みそしる ホッケ 卵焼き 切り干し大根 胡麻昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ウィンナー、ブロッコリーの オレンジ煮	ごはん 味噌汁 ほうれん草のおひたし マーボー春雨 さば	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め シュマイ ハムキャベツサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの味噌漬け 昆布佃煮 エノキの炒め物	ごはん 味噌汁 焼き魚 昆布 ほうれん草となめ茸の和 え物 煮物
昼	オムライス 味噌汁 豆腐と水菜の和え物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 もやしとハムのおひたし ギョーザ きのこ野菜の煮物	ごはん 中華スープ 肉じゃが ハムキャベツ サラダ フルーツ盛り合わ せ	ごはん 味噌汁 豚カツ 野菜炒め スクランブルエッグ	ごはん 中華スープ サイコロステーキ 豆腐の甘煮 キャベツの千切り 煮物	クリームスパゲティ 豚とレタスのサラダ インゲン胡麻和え	かき揚げうどん しそおにぎり にまめ もやしとハムとわかめの和 え物
夕	ごはん 春雨スープ すきやき 秋刀魚の塩焼き そはいなり	ごはん 味噌汁 高野豆腐の肉うめ煮 しそのチキンカツ 野菜炒め スパゲティ	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツ千切り マカロニと水菜のマヨ和え	ごはん 豚汁 ほっけ ハムキャベツ サラダ つけもの	豆ご飯 味噌汁 マーボナス サーモン刺身 じゃがいもの煮物	ごはん 味噌汁 大根のフライ煮 キャベツのゆかり和え きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 鯖 大根おろし さつま揚げの甘露煮 アスパラベーコンのソテー
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 チヂミ 焼きナス 豚肉塩麹漬	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ウィンナーピーマンのケ チャップ炒め フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムエッグ フライドポテト	おにぎり 味噌汁 鯖 ウィンナー炒め もずく酢	ごはん 煮込みハンバー グ 中華スープ ほうれん草のバター炒め たくあん	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き マーボ春雨 昆布巻き ホッキサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 親子煮 ホッキサラダ 漬物
昼	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 トンカツ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 マーボナス きゅうりのカニカマの酢の 物 つけもの	カレーライス スープ 切り干し大根 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 からあげ キャベツ千切り 冷奴 キンピラゴボウ	ごはん 味噌汁 カニカマとキュウリとわか めの酢の物 マーボ豆腐 鮭	かき揚げそば わかめおにぎり ニシンの漬物 もやしの和え物	かき揚げうどん いなりずし たくあん
夕	ごはん 味噌汁 焼き魚 昆布佃煮 スパゲティサラダ りんごのコンポート	ごはん みそしる 煮魚 フルーチェ 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 から揚げ キャベツ千切り ホッケ ほうれん草のパ ター炒め	ごはん 味噌汁 切り干し大根 鮭 トンカツ	ごはん 味噌汁 ポテトフライ 茶碗蒸し フルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ みかん つけもの	押し寿司 味噌汁 ジャーマンポテト 焼き肉 長芋の和え物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 ブリ照り焼き ゴボウサラダ 旨煮	ごはん 豚汁 ほうれん草のおひたし 鮭	ごはん 味噌汁 ウィンナー しゃけ 黒豆	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草のバター炒め にまめ	ごはん ワカメスープ 豚肉の玉葱の玉子とし 塩サバ 煮豆	ごはん 味噌汁 差wらの焼き魚 ポテトサラダ きゅうりとオホーツクの酢 の物 春巻の中華煮	ごはん 味噌汁 にらの卵とし 鮭 たくあん
昼	ごはん 味噌汁 酢豚 トマト ギョーザ 焼き肉	ごはん あんかけ汁 銀ガレイ 卵焼き ポテトサラダ ほうれん草のおひたし	そぼろ丼 味噌汁 ナムル 天ぷら	二色おにぎり 豚汁 卵焼き ピリ辛のエノキサラダ	ごはん 味噌汁 ゴボウと白菜の煮物 チンジャオロース ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鶏ゴボウのあんコロケ 大根と豚肉の煮物 コールスローサラダ	炊き込みご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 水菜のサラダ
夕	ごはん 味噌汁 肉豆腐 マーボナス カレイの煮付	ごはん 味噌汁 豚すき煮 煮物 たくあん	ごはん 味噌汁 マーボ豆腐 鶏ゴボウ コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 大根の煮物 麻婆春雨 ほっけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の玉子とし 水餃子 あんかけ ニンジン	ごはん 味噌汁 ホッケ マリネ マーボ豆腐	ごはん 味噌汁 揚げ餃子 大根と揚げの煮物 きゅうりの酢の物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 味噌汁 ほうれん草のおひたし 肉野菜炒め 煮豆	ごはん 味噌汁 鶏肉と玉子とし ポテトサラダ 天かまの炒め物	筍ごはん 味噌汁 ブロッコリーのサラダ つけもの ミートボール	ごはん 味噌汁 鯖塩焼き 蒟と天かまとちくわの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草のバター炒め 揚げだし豆腐	ごはん ホタテスープ スクランブルエッグ ハンバーグ アスパラ炒め	
昼	シーフードカレー ワカメスープ ポテトサラダ パイナップル	おすし 天ぷらそば 茶碗蒸し 味噌汁	カレーライス 中華スープ ハムキャベツサラダ 桃	海鮮チラシ 白魚のフライ 味噌汁 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 ミルフィーユトンカツ 鶏肉と大根の煮物	カレーピラフ ミネストローネ風スープ 漬マグロのアボガド和え ちりめんじゃこ コロケ サラダ	
夕	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 五目煮 鱈の甘酢漬け	ごはん 味噌汁 豚ロースステーキ キンピラゴボウ 白菜のおひたし	ごはん 味噌汁 つぼダイの塩焼き ブロッコリーおかか和え かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 焼き魚 もやしの塩コンブ炒め 黒芋の煮物	ごはん 味噌汁 おでん ポテトサラダ 長ネギと揚げの炒め物	ごはん 味噌汁 ホイコーロー さつま芋の甘煮 煮豆	