

グループホームアウル登別館 平成28年1月 献立表 海ユニット

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 朝 | | | | | | ご飯 お吸い物 黒豆 なます 栗きんとん だて巻き タイの塩焼き | ご飯 味噌汁 焼き鮭 アスパラベーコン炒め 黒豆 昆布巻 |
| 昼 | | | | | | 雑煮 昆布巻 煮しめ 数の子 紅白かまぼこ | ご飯 豚汁 焼肉 サラダ |
| 夕 | | | | | | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 海鮮サラダ うま煮 | ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ふろふき大根 茄子の炒め物 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ コーンサラダ オレンジ | ご飯 味噌汁 玉子焼き 厚揚げサラダ 赤魚の煮つけ | ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き ウィンナーの炒め物 水菜となめたけの和え物 | ご飯 キノコのしょうが汁 目玉焼き 人参の味噌きんぴら ほうれん草のガーリック炒め | ご飯 味噌汁 目玉焼き乗せベーコン ウィンナー きゃべつのサラダ | ご飯 味噌汁 もやしの炒め物 鯖塩焼き 煮豆 ミートボール | ご飯 きつね蕎麦 新巻鮭 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ |
| 昼 | ご飯 餃子スープ かつ薄揚げ 野菜天 昆布の佃煮 | 豆ごはん 味噌汁 ウズラとウィンナーの揚げ物 カボチャ甘煮 マカロニサラダ | ご飯 味噌汁 豚の角煮 ゆで卵 葉野菜の和え物 れんこんのきんぴら | ご飯 味噌汁 茄子のみそ炒め 鶏の白焼き 野菜サラダ フルーツ盛り合わせ | ご飯 味噌汁 たら塩焼き 漬物 ほうれん草の胡麻和え | 三色ちらし寿司 餃子スープ フルーツポンチ 長芋の和え物 | ご飯 味噌汁 ホッケの開き 茄子のおかか炒め きゅうりのサラダ |
| 夕 | ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ツナサラダ グラタン | ご飯 味噌汁 かに玉風あんかけ もやしの炒め煮 鯖西京焼き 漬け物 | ご飯 味噌汁 エビチリ みそおでん 高野豆腐の煮物 | ご飯 味噌汁 つば鯛西京焼き 海鮮サラダ れんこんの挟み焼き | ご飯 味噌汁 れんこんのきんぴら 鶏のから揚げ コールスロー | ご飯 味噌汁 チキンカツとエビフライの 玉子とじ フキの煮物 煮豆 漬け物 | ご飯 コーンスープ 鶏の竜田揚げ サツマイモのサラダ フルーツヨーグルト |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 豚肉と茄子ともやしのみ そ炒め 春雨サラダ | ごはん 味噌汁 すき焼き煮 キノコとわかめのおろしポ ン酢和え 漬け物 | ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ウィンナー フルーチェ | ご飯 味噌汁 焼肉 焼き鯖 水菜のサラダ 漬け物 | ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 明太子入り玉子焼き きんぴらごぼう | ご飯 味噌汁 たら黄金漬け オクラの和え物 炒り豆腐 | ご飯 味噌汁 ホッケの開き 昆布巻 玉ねぎと玉子の炒め物 きゅうりの酢の物 |
| 昼 | ご飯 中華スープ とんかつ コロケ 冷しゃぶサラダ 白菜のお浸し | いかめし 蕎麦の磯巻 餃子とタケノコの炒め物 味噌汁 | 豆ごはん 味噌汁 うま煮 キノコのおろし和え エビフライと鶏のから揚げ | 昆布ご飯 味噌汁 長芋肉巻き フキの煮物 昆布・ウニのかまぼこ だて巻き | ご飯 味噌汁 白身フライ 高野豆腐と小松菜の煮物 天ぷらと野菜の炒め物 | ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 餃子 山羊のサラダ | ご飯 味噌汁 コロケ 肉じゃが 茄子のみそ炒め |
| 夕 | ご飯 クリームシチュー 鯖のみぞれ煮 ラーメンサラダ | ご飯 味噌汁 宗八干物焼き ほうれん草のソテー 八宝菜 | ご飯 きのこと汁 たこ焼き ワカサギの天ぷら マグロ山掛け | ご飯 味噌汁 たら甘酢あんかけ 刺身のユッケ いんげんの胡麻和え | ご飯 味噌汁 かに玉 豚肉と茄子のピリ辛炒め ミニミートパスタ | ご飯 餃子スープ 豚カツ 塩焼きそば 高野豆腐の煮物 | ご飯 味噌汁 ポークチャップ コーンサラダ オクラの浅漬け |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 和風サラダ 肉野菜炒め 煮豆 | ご飯 クリームシチュー スクランブルエッグ ベーコンとブロッコリーの 炒め物 リンゴ | ご飯 味噌汁 湯豆腐 肉じゃが 味付き海苔 鯖の塩焼き | ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 玉子焼き ソーセージ キノコとほうれん草のパ ター炒め | ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 玉子焼き 漬け物 白菜のお浸し | 鶏五目御飯 味噌汁 豚のスキ煮 イカのぬた 春菊からし | ご飯 味噌汁 ホッケの開き 煮豆 水菜サラダ 麻婆春雨 |
| 昼 | オム焼きそば スープ しゅうまい 桃のヨーグルトかけ | ひじき混ぜご飯 味噌汁 野菜盛りイカフライ 切り干し大根の煮物 ベーコンとほうれん草の炒 め物 | ご飯 味噌汁 チキン南蛮 スパゲティサラダ キャベツのサラダ | 味噌ラーメン ミニチャーハン メンマの和え物 | ご飯 味噌汁 ハンバーグ 枝豆 キャベツサラダ 玉子と野菜の炒め物 | チキンカレー マカロニサラダ スープ | ご飯 わかめスープ 海鮮焼きそば 青椒肉絲 しゅうまい |
| 夕 | ご飯 味噌汁 ワカサギの南蛮漬け 手羽物とあさり煮 ふかしイモ | ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ フライドポテト ほうれん草のお浸し カボチャの煮物 | ご飯 味噌汁 カツとじ 煮物 トマトとマカロニのサラダ | ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 ホッケの開き コロケ サラダ | ご飯 味噌汁 とんかつ 干切りキャベツ 漬け物 リンゴ | ご飯 つみれ汁 真カレイ煮つけ 長芋ガーリックソテーチ ーズ乗せ ナムル | ご飯 味噌汁 豚スキ煮 カボチャ煮 漬け物 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 カボチャのサラダ イワシの梅煮 いんげんの胡麻和え | ご飯 つみれ汁 スクランブルエッグ ウィンナー炒め あんかけキャベツ みかんヨーグルト | ご飯 味噌汁 牛すき煮 山菜と揚げの炒め煮 漬け物 | 山菜おこわ 味噌汁 独活の酢味噌 カボチャの煮物 烏賊の刺身 | ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き キノコのおろしポン酢かけ 冷奴 | ご飯 味噌汁 ハムエッグ 豚肉と茄子の味噌炒め はっさく | ご飯 味噌汁 糖さんま 漬け物 玉子焼き 白菜のキノコ和え |
| 昼 | ご飯 味噌汁 玉子焼き コロケ 焼き鮭 | ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 茄子とピーマンの胡麻み そ炒め グリーンサラダ | ご飯 味噌汁 コロケ グリーンサラダ エビフライ | 豆ごはん 味噌汁 かす煮つけ ブロッコリーとリンゴサラダ ほうれん草のツナ茸和え | オムライス スープ サラダ みかん | ご飯 すまし汁 4種のお刺身 カボチャのそぼろ煮 果物の盛り合わせ | ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のお浸し 白身フライ イカフライ |
| 夕 | カレーライス スープ サラダ フルーツヨーグルト | ご飯 味噌汁 鶏肉と白菜の煮物 焼き鮭 ほうれん草のお浸し | ご飯 味噌汁 ジンギスカンの煮込み マカロニサラダ 鯖のみりん焼き | 三色丼 味噌汁 きんぴらごぼう 漬け物 | ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮込み フキと人参の煮物 お新香 | ご飯 味噌汁 高野豆腐の肉詰め 肉豆腐 チキンサラダ | ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ハンパソテー 肉団子のあんかけ |
| | 31 | | | | | | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 鶏肉と春菊の胡麻和え オープンオムレツ ホッケのチャンチャン焼き | | | | | | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 シヤモ カボチャ煮 大根とわかめの酢の物 | | | | | | |
| 夕 | オムレツ シチュー パスタ プリン | | | | | | |