

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 コロッケ 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 コロッケ 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 鮭の塩焼き	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 コロッケ 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 コロッケ 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 コロッケ 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						