グループホームアウル登別館　1月　海ユニット　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	2	3	4	5	6	7
朝	伊達巻・栗きんとん 昆布巻き・こしあん入り福 黒豆・紹興酒漬手羽先 かまぼこ・なます ローストビーフ	かまぼこ・昆布巻き 伊達巻・なます うま煮 わかめスープ ごはん	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ハンバーグ 数の子・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁 玉子焼き キャベツ酢の物 餃子 おでん	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ もやし水菜ナムル 冷奴	ご飯・味噌汁 ほうれん草大根おろし和え 春雨炒め 焼き鮭	ご飯・白菜スープ 焼き鮭 ほうれん草なめたけ和え マーボ春雨
昼	ご飯・天そば 煮しめ 鶏ごぼう巻	ちらし寿司 ローストビーフ 茶そば	二色丼・味噌汁 天カマふき煮物 餃子 煮豆	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 株大根高野豆腐煮物 小松菜のお浸し	焼き飯・中華スープ コロッケ 大根豚肉炒め物 漬物盛り合わせ	ご飯・味噌汁 鶏肉玉子とじ ポテトサラダ ほうれん草胡麻和え	ご飯・キャベツミックスベジタブル入りコンソメスープ 水菜きゅうりカニカマ柿サラダ フキ天カマちくわ煮物
夕	ご飯・芋団子汁 さばの塩焼き 湯豆腐 栗きんとん	ご飯・醤油汁 茶碗蒸し 大根ひき肉あんかけ 鮭焼き なます	ご飯・ミネストローネ 肉野菜炒め タイの塩焼き 白菜のお浸し	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き 麩とネギの玉子とじ きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 肉じゃが レンコンはさみ揚げ コーンサラダ	カレーライス 豆腐野菜あんかけ マグロサラダ コンソメスープ	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き おでん さつま芋甘露煮 フルーツ（パイン・桃）
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁 さつま揚げ胡麻油炒め ホッケ麹焼 ツナシイタケバター炒め	ご飯・味噌汁 赤魚の生姜煮 玉子サラダ 小松菜と油揚げの炒め煮	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め物 コーンサラダ	ご飯・野菜スープ 焼きサバ ツナハムサラダ 鶏肉煮物 フルーツ盛り合わせ	ごはん・味噌汁 焼きさんま マーボ豆腐 ほうれん草ベーコンバター炒め	ご飯・味噌汁 ロースハム 煮豆 照り焼きミートボール	ご飯・わかめスープ 焼き鮭 冷奴 かぶ煮物
昼	ご飯・豚汁 カツ卵とじ ふき煮物 キャベツ塩昆布和え	栗ご飯・味噌汁 とんかつ ポテトサラダ 味きゅうり	ご飯・中華スープ タラ野菜あんかけ すり身高野豆腐包み 漬物盛り合わせ	ご飯・味噌汁 ピーマン肉詰め 茄子ポン酢和え もずく酢	ご飯・味噌汁 肉じゃが ベーコンレタスニンニク炒め 煮豆 白菜漬物	お粥・味噌汁 鶏肉大根甘辛煮 小松菜の天カマ炒め 黒豆	混ぜご飯・味噌汁 白身フライ ほうれん草胡麻和え 煮豆 白菜漬物
夕	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ 餃子あんかけ 野菜炒め フルーチェ	ご飯・味噌汁 煮豆・焼きホッケ いんげん胡麻和え ほうれん草お浸し 豚肉大根煮物	ご飯・味噌汁 もやしほうれん草ナムル ヒレカツ きんぴらごぼう きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 ハンバーグトマト煮 サバ西京焼き 筑前煮	ご飯・中華スープ 牛肉サイコロステーキ 煮しめ ポテトサラダ 松前漬け	ご飯・味噌汁 さんまの煮つけ カニ風味味噌煮あんかけ きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 人参白滝のきんぴら 大根サラダ ホッケ焼き
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁 パスタ（ミートソース） ボイルウインナー ツナハムサラダ 野菜卵とじ	ご飯・味噌汁 玉子焼き・ブロッコリ 野菜天胡麻油炒め たくあん	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け 豚肉キャベツ味噌炒め 煮豆 野沢菜漬物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 長芋 マーボ豆腐	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 ほうれん草ちくわ海苔炒め たくあん 煮豆	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キノコ炒め 水菜サラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ スモークサーモンサラダ ポテトフライ ウインナー
昼	豆ごはん・味噌汁 べったら漬 ポテトサラダ 味付け数の子	親子丼・中華スープ マカロニサラダ ちくわ磯部揚げ	ご飯・肉団子汁 めかぶ酢の物 ポテトサラダ 白身魚フライ ほうれん草胡麻和え いよかん	ご飯・味噌汁 かぼちゃ煮物 果物和え物	ご飯・味噌汁 白身フライ 肉じゃが 茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁 カレイ煮付け マカロニサラダ レタス炒め	（家族会） 寿司{クリッパー出張} エビチリ から揚げ
夕	ご飯・味噌汁 マーボ春雨 とんかつ ハム水菜サラダ	ご飯・シチュー かぼちゃそぼろ煮 トマトサラダ きゅうり白和え	ご飯・味噌汁 ポークチャップ キャベツ和え物 さつま芋煮物	ご飯・餃子スープ 酢豚 タラ麹焼 肉じゃが	ご飯・味噌汁 豚肉大根煮物 きゅうり梅肉和え ホッケ焼き	ご飯・味噌汁 あんかけタラ さつまあげ煮物 きゅうりサラダ	ご飯・ソーメン ざんぎ 酢豚 ミニトマト ポテトサラダハム巻
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ おでん 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 サバ水煮甘辛炒め 味きゅうり ナポリタン	ご飯・味噌汁 糠さんま焼き きゅうりわかめ酢の物 塩昆布	ご飯・味噌汁 野菜炒め マーボ豆腐 トマトサラダ	ご飯・味噌汁 野菜天胡麻油炒め ちくわもやしナムル 白菜漬物	ご飯・味噌汁 目玉焼き 水菜サラダ ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き 肉じゃが 湯豆腐
昼	野菜たっぷりカレーライス サイコロステーキ・オレンジ 茄子の野菜炒め 玉子スープ 雌株酢の物	稲荷・味噌汁 大根豚肉炒め 高野豆腐すり身炒め 豆腐のこぶ和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 白身フライ ほうれん草の胡麻和え	千石豆ご飯・味噌汁 焼きさんま かぼちゃ胡麻和え 豚肉大根オイスターソース炒め	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ きゅうり胡麻和え 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 焼き鮭 野菜炒め 小松菜お浸し	ご飯・味噌汁 イワシのみりん漬 ほうれん草ベーコンしめじの卵とじ・豆腐の白和え
夕	ご飯・味噌汁 揚げ出し豆腐胡麻あんかけ 白菜和風だしサラダ ごぼうとさつま揚げ煮物	ご飯・味噌汁 茄子の煮物 胡麻風味大根といんげん味噌炒め・きゅうりカニカマポン酢和え	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け チキンかつ卵とじ きゅうり酢の物	ご飯・餃子スープ 牛サイコロステーキ さつま芋煮物 ハンバーグトマト煮	ご飯・味噌汁 すき焼き風卵和え ポテトサラダ 里芋煮物	ご飯・味噌汁 刺身（マグロ） 焼き鳥風 野沢菜漬物	ご飯・味噌汁 水菜豚肉味噌炒め 小松菜シイタケ味噌和え きゅうりソーセージサラダ
	29	30	31				
朝	ご飯・中華スープ 焼きさんま マーボ春雨 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 玉ねぎ天 玉子焼き シイタケツナバター炒め 柴漬け	ご飯・味噌汁 ピーマンナスひき肉詰め 焼きサバ 豆腐昆布炒め				
昼	赤飯・たち味噌汁 おでん 白身フライ野菜あんかけ から揚げ わかめ酢味噌和え	混ぜご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 八宝菜 トマトサラダ	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け 大根の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え				
夕	ご飯・そば かつ卵とじ なす揚げ出し 大根梅肉和え	ご飯・味噌汁 肉団子の甘酢和え 中華春雨 いんげん人参胡麻和え	ご飯・味噌汁 さつま芋煮物 ほうれん草卵とじ 春雨サラダ 鶏肉パン粉焼き				