

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	2
朝						ご飯・味噌汁 茄子とウインナーのケ チャップ煮 人参のきんぴら メカブとワカメの和え物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 厚焼き玉子 白菜のおひたし 煮豆
昼						ご飯・味噌汁 茄子とウインナーのケ チャップ煮 人参のきんぴら メカブとワカメの和え物	おにぎり カレーうどん 揚げ出し豆腐のきのこあ んかけ
夕						ご飯・シチュー 春雨とハムの酢の物 カボチャサラダ レタス 豚の生姜焼き	ご飯・味噌汁 カニクリームコロッケ ウインナー 筑前煮 なめこ大根おろし
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 玉子焼き きゅうりと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 フキとツナの煮物 人参のきんぴら 豆腐と昆布佃煮の和え物	ご飯・鶏ネギスープ ウインナーと椎茸炒め 炒り卵 きゅうりとちくわの青じそサ ラダ	ご飯・味噌汁 大根とサバの煮物 ニラ玉 豆腐と昆布佃煮の和え物	昆布入りご飯・味噌汁 目玉焼き エビフライ スパゲティ たくあん	ご飯・お吸い物 きんぴらごぼう ハムサラダ サバのみぞれ煮	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 ウインナーと野菜のケ チャップ炒め 塩鮭
昼	恵方巻・そば汁 鶏と大根の煮物 トマトの甘酢漬け 味キュウリ 煮豆	ミニライス ワカメと野菜入りラーメン ニラと豆腐としめじの煮物 チキンサラダ リンゴ	ご飯・コンスープ おろしハンバーグ いんげんとミックスベジタ ブルのバター炒め ポテトピザ レタス・きゅうり・トマト	ご飯・中華スープ あんかけ焼きそば かぼちゃ煮物 つみれと豆腐と水菜の煮 物	ご飯・餃子スープ チンジャオロース 肉じゃが ワカメとハムの酢の物 バナナ	ご飯・鶏塩ちゃんこ鍋 あんかけ白身フライ カボチャと玉子のサラダ フルーツ和え	エビフライカレー お吸い物 カボチャと玉子のサラダ カニカマともずくの酢の物
夕	ご飯・味噌汁 白身フライ 千切りキャベツ インゲンと天カマの煮物	ご飯・水餃子スープ 糠さんま かぼちゃ煮物 もずくきゅうり	ご飯・味噌汁 塩サバ サイコロステーキの中華 あんかけ ほうれん草ともやしのおひ たし	ご飯・味噌汁 根菜の煮物 ツナとコーンのサラダ 肉野菜炒め	ご飯・味噌汁 かつお・エビカツ ポテトサラダ シーフード麻婆豆腐 レタス	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしの中華あん かけ フキの油炒め もずく酢	ご飯・コンソメスープ カブの和風あんかけ ほうれん草とエビのバター 炒め 豆腐とカニカマの和え物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 ブロッコリーとシーフードの あんかけ メカブとトマトとツナ和え ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 茄子と鶏肉の和風あんか け 麻婆春雨 煮豆	ご飯・味噌汁 焼きホッケ 麻婆豆腐 もずく酢	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ 鯖の塩焼き たくあん	ご飯・味噌汁 ほうれん草と玉子とベーコ ンのソテー いんげんとじゃがいも油炒 め きゅうりとトマトのシソワカメ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 切干大根 ハム もずく酢	ご飯・味噌汁 メヌキのみりん漬け さつま芋の煮物 タラの酢漬け
昼	ご飯・味噌汁 餃子 切り干し大根 長芋と水菜としば漬け和 え バナナと桃のシロップ和え	ご飯・味噌汁 宗八塩焼き ジンギスカンの野菜炒め ふかしさつま芋	ご飯・さつま汁 チキンカツ マカロニサラダ レタスときゅうりのサラダ フライドポテ ト バナナ・みかん	豚丼・味噌汁 ほうれん草のおひたし ポテトサラダ	混ぜご飯・味噌汁 さんまの煮付け たらこスパゲティ 白菜といんげんのおひた し パイン・桃	ご飯・つみれ汁 大根と鶏肉の煮物 タラの酢漬け ごぼうサラダ 春菊の胡麻和え	ご飯・お吸い物 ミートスパゲティ クリームサラダ キャベツハム炒め
夕	ご飯・クリームシチュー タラのムニエル タコウインナーレタス添え ほうれん草のごま和え	ご飯・味噌汁 白身魚フライ フライドポテ ト 里芋とひき肉の煮物 カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 豚キムチ 大根千枚漬け うの花 オクラのおかか和え	ご飯・ごま豆乳鍋 アジフライ 水菜とトマトのサラダ 茄子の漬け物	ご飯・お吸い物 シュウマイの中華あんか け フキとイワシの煮物 煮豆 バインヨーグルト	ご飯・味噌汁 チンジャオロース かぼちゃ煮物 切干大根	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け うの花 野菜サラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き イモサラダ タラの酢漬け	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 うの花 サバ味噌煮 ウインナー炒め	鮭雑炊・味噌汁 フキと人参の煮物 ポテトサラダ キュウリの漬物 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 さつま揚げと玉ねぎの卵と じ ハムとトマトのサラダ 茄子の油炒め たくあん	ご飯・味噌汁 ホッケのみりん焼き ミニハンバーグ うの花 きゅうりのもずく和え	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 野菜天ぷらの煮物 水菜とツナの和え物	ご飯・お吸い物 白菜と鶏団子の煮物 人参のきんぴら 玉子焼き もずく酢
昼	赤飯・クラムチャウダー ジャムサンド ヒレカツ・レタス おからサラダ 野菜漬け	ご飯・ワカメスープ 餃子 鶏モモと玉ねぎ炒め 水菜とカニカマのサラダ かぼちゃ煮物 昆布と野沢菜の和え物	炊き込みご飯・ミニうどん 酢どり 高野豆腐の煮物 キュウリとワカメ和風サラ ダ	ご飯・鶏塩鍋 麻婆豆腐 冷しゃぶサラダ ひじきの煮物	ハヤシライス 野菜スープ チキンサラダ 春巻き みかんといちごのフルー チェ	ご飯・お吸い物 鮭のムニエル 野菜サラダ 八宝菜 山羊の酢の物	ハンバーグカレー 白菜とワカメのスープ 水菜サラダ かぼちゃ煮物 りんご・みかん
夕	ご飯・ワカメスープ 豆腐の白和え うの花といんげん和え 豚しゃぶサラダ	昆布ご飯・キムチ鍋 赤魚の粕漬 トマトと玉子のサラダ 白花豆	ご飯・すり身汁 チャブチ 人参と天カマのきんぴら タラの酢漬け	ご飯・味噌汁 フキの煮物 サバ塩焼き	ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き シュウマイ 大根の田楽 たくあん	昆布混ぜご飯 塩ちゃんこうどん 鶏南蛮 海藻サラダ	ご飯・味噌汁 野菜の煮物 小松菜のおひたし 湯豆腐
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 玉子とハンバーグ炒め フルーチェ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ソーセージ ニラと豆腐の麻婆春雨 もずく酢	ご飯・お吸い物 サバ味噌・ほうれん草添え 具だくさんポテトサラダ レタス 炒り卵	ご飯・味噌汁 ソーセージと野菜のケ チャップ炒め ツナと水菜のサラダ さんまの塩焼き	昆布ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ チキンハンバーグ もずく酢 シソワカメ		
昼	鶏の釜めし・味噌汁 カニクリームコロッケ スパゲティナポリタン キャベツとリンゴのサラダ 鶏ネギ塩炒め	ご飯・トマト鍋 白身魚フライ・水菜添え 大根と人参の野菜和え 桃入りフルーチェ	三色丼・餃子スープ フライドチキン 白菜のおひたし	炊き込みご飯・お吸い物 ハーブチキン・レタス 大根と天カマの煮物 もやしときゅうりの酢の物	ご飯・わかめスープ 天ぷら盛り合わせ ほうれん草胡麻和え 豆腐の野菜あんかけ		
夕	ご飯・豚汁 赤魚のみりん焼き チキンと水菜のサラダ たくあんの梅肉和え	ご飯・味噌汁 サバの竜田揚げ アボガドのスパゲティサラ ダ ほうれん草の黒ごま和え	ご飯 クリームシチュー フキと油揚げの煮物 さつま芋のサラダ 梅干し	ご飯・味噌汁 豚肉とキャベツの玉子とじ 麻婆春雨 豆腐と水菜の和え物	ご飯 カレーうどん きんぴらゴボウ 手羽元の煮物		