

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	
朝			お吸物 おせち 昆布巻き 卵焼き なます イチゴ 黒豆 栗きんとん わかめご飯 かまぼこ	味噌汁 ゴマ塩ご飯 おせち 昆布巻き 卵焼き 黒豆 かまぼこ なます 漬物 焼き豚	ごはん 味噌汁 卵焼き なます ほうれん草の胡 麻和 鮭	ごはん 味噌汁 大根煮 物 ひき肉とキャベツの炒め 物 林檎 桃	ごはん 味噌汁 肉団子 漬物 フルーチェ ほうれん草の胡麻和え	
	昼		お雑煮 南瓜煮 なます 栗きんとん 昆布巻き	ごはん お吸物 南瓜煮 なます 煮豆 茶碗蒸し 煮物	昆布ご飯 ミートボール 湯豆腐 うどん もずく	ごはん 餃子スープ メンチカツ おでん きんぴらごぼう ミックスベジタブル煮	ごはん 味噌汁 白身フライ 団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 鶏肉の照り 焼き	
		夕		お赤飯 そば 蟹 筑前煮 エビ 煮豆 なます	ごはん 豚汁 手羽元 煮豆 筑前煮 サラダ	ごはん 味噌汁 切干大 根 ジンギスカン レタスサラダ	ごはん ネギガラスープ 差し日 うま煮 味胡瓜	ごはん 肉野菜炒め 味噌汁 サラダ 麻婆茄子
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ごはん 味噌汁 鶏肉煮 物 卵焼き 水菜サラダ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 鮭 煮物 きゅうりカニカマ和え物	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ ウィンナー	ごはん スープ 照り焼きチキン 煮豆 白菜和え物	ごはん スープ 鮭 魚肉ソーセージ 水菜サラダ	ごはん 豆腐となめこの味 噌汁 肉野菜炒め スパニッシュオムレツ キャベツマヨおかか和え	ごはん 白菜スープ 鯖 煮豆 カニカマ和え	
	昼	昆布ご飯 味噌汁 おでん イカ酢味噌和え みかん ナス煮物	七草粥 味噌汁 サラダ 白身フライの甘酢あんか け 湯豆腐	ごはん 味噌汁 かき揚げ 焼肉 たくあん 胡瓜の酢の物	卵の味噌汁 鯖 サラダ からあげ もずく	梅がゆ 春雨スープ エビフライ 野菜あんかけ	きのこごはん スープ おでん 焼肉 きんぴらごぼう	ひじきごはん 大根煮 ナス炒め物 かつとし
		夕	豆ごはん 味噌汁 煮豆 ホッケ 鶏肉煮物 ベーコン巻き	ごはん 味噌汁 からあげ ほうれん草のおひたし ナス味噌炒め	漬け丼 味噌汁 鶏肉の 煮物 大根サラダ もずく	ごはん 野菜スープ 山芋サラダ ステーキ ミックスベジタブルバター 焼	ごはん スープ コロッケ からあげ サラダ めかぶ	南瓜シチュー ポテトサラ ダ チキンカレー
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん 味噌汁 鯖 長芋サラダ 卵焼き 煮豆	ごはん 味噌汁 煮豆 卵焼き 鮭	ごはん 味噌汁 ほっけ スクランブルエッグ 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 鯖 ちくわしめじソテー カニカマ胡瓜の和え物	ごはん 味噌汁 鯖 ニラ卵とし ポテトサラダ 煮豆	ごはん スープ 胡瓜和え物 ハンバーグ 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ 高野豆腐 ブルーチェ 煮豆	
	昼	鮭粥 煮込みうどん なま す からあげ サラダ	ごはん 味噌汁 さんま 茄子の肉みそ炒め もやしのナムル いんげんの胡麻和え	ごはん 水餃子 焼肉 水菜サラダ ピーマン肉詰め	昆布ご飯 味噌汁 からあ げ いんげんの胡麻和え フキ煮物 煮豆	梅がゆ 味噌汁 ジンギスカン ふろふき大 根 煮物	ごはん わかめスープ もやしのナムル 肉団子の甘酢あんかけ イカサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバー グ ほうれん草のおひたし ブルーチェ 茄子とピーマンのバター炒 め
		夕	ごはん 中華スープ 紗須美 胡瓜サラダ くりきんとん	ごはん 味噌汁 カルピ焼 き キャベツポテトサラダ 筑前煮 りんご	ごはん つみれ汁 酢豚 カニカマ入りもずく	ごはん スープ 湯豆腐 伊達巻 南瓜煮 照り焼きチキン	ごはん シチュー ほうれん草の和え物 南瓜サラダ チキンカツ エビフライ	ごはん 味噌汁 鯖 きんぴらごぼう もずく サラダ
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ごはん 味噌汁 卵焼き 茄子のみそ炒め めかぶ和え物	ごはん 味噌汁 ほうれん 草椎茸ソテー さんまかば焼き水菜和え たくあん	ごはん スープ 鯖 麻婆豆腐 フルーチェ 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 チーズ卵焼き 水菜サラダ ピーマンベーコン炒め	栗ご飯 スープ 野菜炒め きんぴらごぼう 煮豆 ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁 キャベツとつみれ炒め 麻婆春雨 みかん パイン 漬物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ごぼうサラダ ほうれん草炒め	
	昼	ごはん スープ ピーマン肉詰め イカ酢味噌和え もずく	ごはん 味噌汁 鯖 ナスのみそ炒め もずく	ごはん 味噌汁 メンチカ ツ 漬物 ポテトフライ ごぼうサラダ	三色丼 うどん サラダ 照り焼きチキン ヨーグルト	ごはん 味噌汁 sなんま 茄子の煮びたし 餃子 かずのご和え物	シチュー コロッケ サラダ 煮豆 餃子	ごはん スープ 天ぷら 鯖 大根炒め
		夕	ごはん スープ 鯖 天カマ煮物 スパゲティサラダ	ごはん ポトフ きんぴらご ぼう 白菜おひたし ジンギスカン 煮豆	ごはん スープ 焼肉 もやしのナムル 胡瓜カニカマめかぶ	お弁当	ごはん シチュー アジフ ライ マカロニサラダ 桃	ごはん あんかけ白身フライ ホッケ キムチ 南瓜煮
	27	28	29	30	31			
朝	ごはん 味噌汁 鯖 切干大根 かずのゆず漬け	ごはん 味噌汁 オクラ和 え オムレツ きゅうりの酢の 物	ごはん 味噌汁 大根煮 いんげん胡麻和え 目抜き	ごはん 味噌汁 鯖 卵焼き 麻婆茄子 ほうれん草胡麻和え	ごはん 味噌汁 フキ煮物 麻婆春雨 生姜昆布 タラ			
	昼	梅がゆ 大根コンソメ煮 高野豆腐 湯豆腐 ナス炒め物	昆布ご飯 味噌汁 白身フ ライ 大根煮物 つけもの 煮豆	ごはん 味噌汁 煮込みうどん ポテトグラタン グリーンサラダ	豆ごはん 味噌汁 ふろふき大根 南瓜煮 ジンギスカン	卵焼き お粥 眠き おさしみ サラダ		
		夕	お好み焼き 焼きそば 白菜のおひたし スープ ヒジキ煮	シーフードピラフ トマトスープ ニじゃが 生ハムと玉ねぎマリネ 漬物	ごはん 味噌汁 大根ジャガイモそぼろ煮 ポテトサラダ 鯖	ごはん コーンスープ ミートソースグラタン ハーブチキン フルーチェ アボカドシュリンプサラダ	ごはん 味噌汁 白身フライ あんかけ ポテトサラダミニトマト 茄子のみそ炒め	