

グループホームアウル登別館 2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
朝						ごはん 味噌汁 鮭 スクランブルエッグ チキンナゲット 煮豆	ごはん わかめスープ ほうれん草バターソテー さんまかば焼き水菜和え 白花豆
昼						ごはん わかめスープ ラーメンサラダ ポテトフライ 白身フライ もずく	昆布ご飯 味噌汁 タラのからあげ 大根煮 フキの煮物
夕						ごはん ポトフ 生姜焼き 鯖 胡瓜サラダ	ごはん じゃが芋の味噌汁 南瓜煮 トマトサラダ 鯖
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 味噌汁 煮豆 鯖 鶏肉の煮物	ごはん 味噌汁 みかん おろしミニハンバーグ ほうれん草バターソテー 味胡瓜 煮豆	ごはん スープ 照焼きチ キン 水菜サラダ 煮豆	ごはん スープ 鮭 いんげんの胡麻和え ソーセージ 卵焼き	ごはん 味噌汁 ウィン ナー トマトサラダ つみれと大 根の煮物 りんご	昆布ご飯 すり身の塩汁 手羽先と大根の煮物 鮭 黒豆 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 煮豆 天カマ胡麻油炒め 南瓜サラダ
昼	太巻き 寿司 味噌汁 オイスター炒め ほうれん草の胡麻和え 湯豆腐	昆布ご飯 芋の味噌汁 生姜焼き 胡瓜サラダ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 冷しゃぶ 白滝の煮物 もやしのナ ムル	ひじきご飯 味噌汁 ヒレ カツ ミートスパゲティ 切り干し大根	卵とほうれん草のおかゆ 味噌汁 からあげ グリーンサラダ 白菜のな めたけ和え	ごはん 味噌汁 エビフライ 化々コロッケ もやしのナ ムル	ごはん 白菜の味噌汁 大根のコンソメ煮 茄子と人参の炒め物 白身フライのあんかけ
夕	ごはん 味噌汁 カツ卵と じ ホッケ もずくカニカマ和え	ごはん 味噌汁 メンチカ ツ サラダ チキン 煮豆	ごはん 胡麻投入坦々鍋 胡瓜の漬物 大根とすり身の煮物	ごはん 味噌汁 豚肉炒 め 大根煮物 昆布巻き	ごはん 味噌汁 チキンソ テー ポテトサラダ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 豚すき煮 餃子 ほうれん草のおひ たし	カレーライス マカロニサ ラダ スープ フルーチェ りんご
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 餃子 焼き魚 卵焼き ソーセージと枝豆 鯖	ごはん 味噌汁 フキ煮物 きんぴらごぼう 肉豆腐	ごはん 味噌汁 ホッケ ほうれん草もやしナムル 金時豆 さつま揚げ醤油 炒	ごはん スープ 切干大根 カニカマの和え物 黒豆 鯖	ごはん 味噌汁 ハムエッ グ エビフライ たらこスパゲ ティ	ごはん 味噌汁 麻婆春 雨 ハムエッグ ハム焼き サラダ	ごはん 味噌汁 鯖 キノコのソテー 黒豆 ポテトサラダ
昼	ごはん 中華スープ ピーマン肉詰め 高野豆 腐のすり身詰め 南瓜煮	鮭ご飯 味噌汁 宗八の 煮付 大根煮	ごはん スープ とんかつ の卵とじ ほうれん草の ピーナッツ和え 卵の花 ちくわの天ぷら	昆布ご飯 味噌汁 豚キムチ サラダ 白滝の和え物	ごはん 味噌汁 カスベ煮 付 豚肉と大根のオイスター 炒め もやしのナムル	ごはん 味噌汁 エビフライあんかけ 南瓜煮 だし巻き卵	昆布ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 南瓜サラダ しらたきの煮 物
夕	ごはん 味噌汁 白身フライ キャベツサラダ 天カマ煮 物	昆布ご飯 すり身汁 高野豆腐の肉詰め 水菜とツナサラダ	ごはん スープ しゃけパ スタ パンパンジー きんぴらご ぼう もずく	ごはん スープ サンマ 肉じゃが 胡瓜和え ポテトサラダ	おいなり 煮込みうどん サンマ 大根おろし サラダ	ごはん 餃子スープ フキ天カマ煮物 ポテトサラダ 宗八の煮付	ごはん コーンスープ グラタン ポテトサラダ フルーチェ 煮豆
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 卵スープ 鯖 煮豆 胡瓜カニカマ和 え 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 ミニハン バーグ ベーコンエッグ チキンナゲット 煮豆 きんぴらごぼう	ごはん わかめスープ ほうれん草のなめたけ和 え 照り焼きチキン もずく	パン シチュー ツナサラ ダ めかぶ ベーコンエッグ きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉煮 物 鮭 カニカマ和え物 もずく 天カマ炒め物	ごはん スープ 鮭 豚肉の炒め物 ハンバーグ 煮物	ごはん スープ ソーセージ 卵焼き 鯖
昼	ごはん 味噌汁 天ぷら 水菜ツナサラダ 南瓜煮	ごはん 味噌汁 サンマ 大根おろし ふきと鯖の煮 付 ポテトサラダ	ごはん スープ 肉野菜炒 め カボチャサラダ めかぶ	おいなり すまし汁 ナス味噌炒め サラダ 漬物	豆ごはん 味噌汁 春巻き フキ煮物 ほうれ ん草の和え物	ごはん 味噌汁 ささみから上げ オーロラ サラダ 大根オイスター炒 め	梅がゆ わかめと豆腐の 味噌汁 サンマ ポテトサ ラダ 長芋千切り
夕	ごはん 味噌汁 肉じゃが 玉ねぎの昆布煮 南瓜煮	ごはん オニオンスープ ほうれん草の胡麻和え 煮豆	ごはん 卵スープ ミートスパゲティ 齋コロステーキ 煮豆	ごはん スープ 餃子 麻婆茄子 グラタン	ごはん 味噌汁 チキンソ テー 大根煮物 胡瓜サラ ダ	ごはん 味噌汁 とんかつ スライスオニオン マカロ ニサラダ えのきの卵とじ	ごはん 味噌汁 豚バラの うまだれ もやしのナムル
	24	25	26	27	28		
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 赤ウィンナー ベーコン レタスサラダ フルーチェ	ごはん わかめスープ 鮭 卵焼き 麻婆春雨 ハンバーグ	ごはん 卵スープ 天カマごま油炒め ほうれん草椎茸ソテー カニカマ入りもずく	ごはん 味噌汁 炒り卵 サラダ 鮭 煮豆	ごはん 味噌汁 鯖 味胡瓜 ベーコン炒め物 バナナフルーチェ		
昼	混ぜ込みご飯 コーンスー プ スパゲティ 南瓜サラダ フライドチキン	黒豆ごはん 味噌汁 エビの甘酢ソースかけ 豆腐の肉巻き もやしのカ ツオ和え	ごはん ショウガスープ 鶏肉のみそ焼き ポテトグラタン トマトとアボカドサラダ	ごはん 味噌汁 もやしの ナムル 豚バラとキャベツ のうまだれ 切干大根	シソわかめご飯 味噌汁 チキンカツ甘酢ソース 卵サラダ フキの煮物 茶碗蒸し		
夕	ごはん 味噌汁 おでん ほっけ ほうれん草のおひ たし 漬物	ごはん 餃子スープ 八宝菜 水菜大根サラダ いももち	ごはん シチュー 肉豆腐 べったら漬け 南瓜サラダ	ごはん 味噌汁 お刺身 水菜の卵とじ おでん	混ぜご飯 味噌汁 齋コロステーキ 煮豆 南瓜サラダ 漬物		