

グループホームアウル登別館 1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	3	4
朝				枝豆ご飯 おせち料理 (うま煮、昆布巻き、伊達巻 なま酢、黒豆、数の子 かまぼこ)	ゴボウと錦糸卵の混ぜご飯 伊達巻き、昆布巻き 数の子、かまぼこ、なま酢 栗きんとん、口取り、黒豆	ご飯 味噌汁 さんまとフキと竹の子の煮物 きんぴらごぼう なま酢、黒豆	ご飯 味噌汁 味付き昆布と天カマ煮 ウインナーとブロッコリーの ドレッシング炒め さつまいもサラダ
昼				炊き込みご飯 雑煮 鶏とピーマンの炒め物 ポイルエビ、昆布巻き かまぼこのとびっこ挟み なま酢	赤飯 カボチシチュー キュウリとカニカマの酢の 物 だし巻き卵 赤魚粕漬焼き	シーフードカレー わかめスープ 大根サラダ コロッケ バナナフルーチェ	ワカメおにぎり 味噌汁 鶏唐揚げ 野菜サラダ みかん
夕				ご飯 天ぷらそば 栗きんとん ひじきとインゲンの煮物 うま煮	ご飯 たらちり 肉じゃが もやしとツナの和え物 レタスと玉ねぎのマリネ	ご飯 味噌汁 豚肉とたっぷり野菜炒め 物 ホッケの味噌漬け ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 おろし煮込みハンバーグ もずく酢 鶏肉とごぼうのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 銀鮭 昆布巻き 麻婆茄子 なま酢	ご飯 ワンタンスープ ミートボールの甘酢あん きゅうりとコーンのサラダ なめ茸かけ冷やっこ	ご飯 豆乳スープ ほうれん草の玉子炒め フキの煮物 もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 豚バラとじゃがいものポン 酢炒め たまご味噌 さつま芋の甘辛煮 梅とレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 きのこたっぷり麻婆春雨 ホッケみりん干し ツナとサニーレタスの胡麻 サラダ	ご飯 味噌汁 切り干し大根 ちくわとこんにゃくの煮物 ツナと人参のサラダ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き キャベツの玉子とし 煮豆
昼	ご飯 かじか汁 大根と鶏肉の煮物 ミニハンバーグと玉ねぎの ケチャップ炒め	チャーハン 味噌汁 すり身と野菜の煮物 春巻き	ご飯 わかめスープ 天ぷら(鶏、椎茸、インゲ ン) 芋もち入りぜんざい たくあん	ご飯 ラーメン汁 赤魚粕漬 油淋鶏 切り干し大根の煮物	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ レタスとみかん添え 豚肉と大根の煮物 納豆と油揚げの和え物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン シュウマイ ジャーマンポテト 筑前煮	あさりご飯 カレーうどん 焼き餃子 マカロニサラダ 浅漬け
夕	ご飯 シーフードシチュー マカロニサラダ 大根とカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き レタスとトマトのサラダ 味キュウリ	ご飯 味噌汁 おでん キュウリとキャベツのサラダ グラタン	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き 大根の煮物 カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 トマト煮込みハンバーグ とアスパラのバター炒め 天かまと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 里芋とかまぼこの煮物 あんかけ焼きそば 玉ねぎとワカメの酢の物 イカ塩辛の大根おろし	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒 め 里芋と人参の煮物 ポテトサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 野菜炒め 茶碗蒸し 大根おろしのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 さんまの生姜煮 豆とちくわの煮物 ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの中華炒め ツナサラダ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ ハンバーグ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 和風天津 人参のきんぴら なめ茸と長芋の和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 白菜とシーフードの中華 あんかけ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ミートボール おさつバター こんにゃくと天カマの煮物
昼	ご飯 味噌汁 手羽先焼き 八宝菜 野菜サラダ たくあん	ご飯 ひやむぎ汁 牛カルビと玉ねぎ炒め さつま芋 ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ 大根おろし 根菜の煮物 昆布の白和え	鮭ご飯 味噌汁 お好み焼き ところてん かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 鶏の大葉巻きフライ 白身魚フライ フキの煮物 イチゴフルーチェ	ご飯 ワカメスープ 鶏肉うま塩鍋 フキの酢味噌和え レタスの塩昆布和え バナナ入りフルーチェ	ひじき入り五目御飯 うどん汁 鶏肉のレモン味炒め キャベツときゅうり添え 千切りたくあん
夕	カレーライス 味噌汁 具だくさんサラダ 玉子豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏の唐揚げ、なす素揚げ チキンときゅうり中華和え マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と白滝の煮物 白菜のクリーム煮 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 白菜のクリーム煮 高野豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉とフキ炒め つきこんにゃくのたらこ和え 切干大根ときゅうりのサラ ダ	ご飯 味噌汁 じゃがいもとウインナーのコ ンソメ炒め キャベツとツナのサラダ カニと豆腐のふんわり揚げ	ご飯 味噌汁 宗八塩焼き 肉じゃが 野菜サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 大根とサバの味噌煮 人参のきんぴら 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 大根とキノコの塩煮 さんまの塩焼き らっきょう	ご飯 味噌汁 フキとツナの煮物 さつま芋の煮物 昆布佃煮と豆腐の和え 物	ご飯 味噌汁 カボチャのそぼろあんかけ シーフードとブロッコリーの エビチリ たくあん	ご飯 味噌汁 ナスとミートボールのトマト 煮 ほうれん草のバター炒め 煮豆	ご飯 コーンスープ 赤魚粕漬 ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 切干大根 鯖のみりん漬け焼き ほうれん草と人参の白和 え
昼	親子丼 味噌汁 さつま芋天ぷら マカロニサラダ きゅうりの漬物	たくあん玉子チャーハン 稲庭うどん 里芋と高野豆腐の肉詰 め煮 キャベツとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ レタスとトマト添え カボチャサラダ きんぴらごぼう	混ぜご飯 餃子スープ ポテトサラダ ホッケみりん漬 大根の煮物	おいなり カレーうどん 菜の花の酢味噌和え たくあん	ご飯 味噌汁 ひじき煮 インゲンと油揚げの炒め 煮 マカロニサラダ	家族会 (生寿司 すき焼き)
夕	おじや 味噌汁 ニン塩焼き ゴボウ揚げ なすの漬物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ごぼうサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き じゃがいものたらこ和え ゴボウの玉子とし なすの漬物	ご飯 シチュー ゆで卵と野菜の煮物 切干大根 みかん	ご飯 味噌汁 白身魚フライ レタスと玉ねぎのマリネ 白菜のクリーム煮	ご飯 ミネストローネ鍋 ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ 肉じゃが	ご飯 うどん 大根とサバの味噌煮 長芋となめ茸の和え物 白桃
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ シーザーサラダ じゃがいものこってり煮	ご飯 味噌汁 糠さんま焼き れんこんのきんぴら 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 鶏肉ともやしの中華炒め 竹の子の土佐煮 煮豆	ご飯 味噌汁 白菜とシーフード塩煮 ピーマンとちくわのきんぴら 白菜漬け	五目御飯 味噌汁 シュウマイと白菜の中華 あんかけ フキの炒め物 桃のフルーチェ	ご飯 味噌汁 にしん塩焼き 麻婆豆腐 こら玉焼き	
昼	豚丼 味噌汁 野菜たっぷり焼きそば 豆腐と椎茸の玉子とし	昆布ご飯 肉うどん きゅうりともずくの酢の物 プリン	お粥 味噌汁 シーフードフライ盛り合わ せ 割り干し大根の昆布漬 け	ご飯 中華スープ 豚の生姜焼き かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け ミニトマト	牛丼 味噌汁 根菜のふくめ煮 玉子とうふ きゅうりと漬物	ご飯 潮汁 ハンバーグ レタス付き スパゲッティナポリタン 野菜サラダ 里芋の煮物	
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツの玉子とし マカロニサラダ きんぴらごぼう	ご飯 ショウタンスープ 牛肉のしぐれ煮 きのこのバター炒め オクラのおかか和え	ご飯 味噌汁 さんまのピリ辛焼き 春雨サラダ ほうれん草バター炒め	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ナスと人参の味噌おかか 炒め れんこんと豚肉の炒め物	ご飯 クラムチャウダー フキと竹の子の煮物 味キュウリ イチゴ	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ ごぼうのから揚げ キャベツの千切り 切干大根	