

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
朝							ご飯 味噌汁 竹の子と鶏肉の煮物 青のりポテト 納豆たくあん和え
昼							カレーそば お寿司 サラダ 漬物
タ							ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 カボチャのいとこ煮 もやしときゅうりのナムル
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き 赤魚のこうじ漬け焼き ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 肉団子とナスのケチャップ煮 竹の子とちくわの煮物	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 南瓜サラダ ほうれん草バターソテー	ご飯 中華スープ フキと天カマの煮物 春雨きゅうりハムのナムル さつま芋のうま煮	ご飯 コーンスープ 肉団子の照り焼き スクランブルエッグ マカロニサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 大学イモ カルボナーラ 豚肉とナスの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き ほうれん草のお浸し 煮豆 ソーセージマヨ和え
昼	ご飯 お吸い物 コロッケ(レタス付け合わせ) フキの油炒め いちごのフルーチェ	恵方巻 きのこラーメン ごぼうサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 フキとちくわの煮物 豆腐サラダ 鯖のミソ漬焼き	五目まぜご飯 糠ニシンの三平汁 鶏のから揚げ ミートスパゲティ 大根といんげんの煮物	ご飯 味噌汁 フキと白滝の鯖の煮物 さんまの煮付け 大根と肉団子の味噌和え	カレーライス ワカメスープ もやしとトマトのサラダ プリン・バナナ添え	しそご飯 味噌汁 子イカの煮物 メンチカツ・ゴボウフライ ラーメンサラダ・アボカド添え
タ	ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ナスと揚げの煮びたし 鶏唐揚げとピーマンのケ チャップ炒め	ご飯 ショーパンスープ 牛しぐれ煮 おでん オクラの梅おかか和え	ご飯 シチュー レタスと玉ねぎのマリネ 豚肉の甘辛炒め ナスとピーマンの生姜炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの卵とじ エビと白菜の中華あんかけ 南瓜の煮付け	ご飯 味噌汁 生姜焼き 竹の子の味噌煮 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 アジフライ 切干ときのこの煮物 カツオたくあん	ご飯 タラのあら味噌汁 こらの卵とじ スパゲティ明太子サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 卵焼き 人参のきんぴら もずくときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 鯖とナスの味噌煮 インゲンとゴボウの炒め煮 きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 大根とイワシの煮物 なすと人参の炒め煮 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜の煮びたし ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 卵焼き フキとサバの煮物 インゲンの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ホッケみりん焼き 麻婆豆腐 ウインナーケチャップ炒め きゅうり新漬	ご飯 味噌汁 目玉焼き ポロニアソーセージ焼き 大根と天カマ煮物 煮豆
昼	ご飯 味噌汁 タラのムニエル・レタスサラダ ゼンマイの煮物 パバロア	カツカレー ニシンの三平汁 長芋ともずくの酢の物 りんご	ご飯 ショーパンスープ きょうざ チンゲン菜の炒め物 ザーサイ	ご飯 コンソメスープ 味噌肉じゃが レタスと水菜のマリネ インゲンと油揚げの炒め煮	ご飯 ひやむぎ汁 アジのフライ 大根とツナの煮物 もずくとオクラの酢の物	ご飯 タラの三平漬け ラムの味付け焼き ポテトサラダ こら玉焼き フキの煮物	ご飯 ラーメン汁 肉じゃが煮 サバの塩焼き 切干大根の漬物
タ	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と卵のマヨ和え ゴボウときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 大学芋 から揚げ マカロニサラダ・トマト添え	鮭わかめご飯 具だくさん味噌鍋 長芋の酢の物 なすの漬物	ご飯 味噌汁 豚バラ大根煮 さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 豚カルビ焼肉 もずく酢 松前漬け	ご飯 味噌汁 銀鮭塩焼 かまぼこと山菜の煮物 レタスとワカメのサラダ	ご飯 味噌汁 わかさぎの天ぷら 大根の煮物 もずくとトマトの酢の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト レタスとトマトのマリネ	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグブロックリー付 サバ缶 フキと天カマ煮物	ご飯 味噌汁 鯖と豆腐と玉子の味噌煮 豚肉となすびの甘辛炒め 黒豆	ご飯 味噌汁 ポテトグラタン 厚揚げとフキの煮物 オクラ・カニカマ和え	ご飯 味噌汁 焼魚 ピーマンのケチャマヨ和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉照り焼き 目玉焼き レタストマトサラダ 煮豆 たくあん	ご飯 味噌汁 豚こま肉のネギ塩だれ シーチキンとコーンのサラダ 長芋と梅の酢の物
昼	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの昆布炒め ピーマンサラダ 切干大根煮	赤飯 鶏肉白菜の水炊き 切干大根煮物 パインアップル みかん	ご飯 味噌汁 豚肉ゴマ味噌しょうが炒め マカロニサラダ 鶏唐揚げ	五目ちらし 味噌汁 エビフライ 魚フライ ゴボウサラダ トマト水菜サラダ 里芋・人参・昆布煮	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け マカロニ野菜サラダ 人参ピリ辛煮	野菜エビかき揚げそば ワカメご飯 豆腐人参卵とじ	かつ丼 味噌汁 うどんサラダ きゅうりの漬物
タ	ご飯 味噌汁 おでん サーモンのムニエル 長芋ときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 大根と天かまの煮物 昆布とたくあん漬物 カニカマときゅうりの酢の物	ご飯 具だくさんコンソメスープ さつまいも塩バター サバの焼魚 小松菜とシーチキンのナムル	ご飯 お吸い物 ひじきと鶏肉の煮物 人参のきんぴら もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 肉味噌キャベツ ほうれん草のおひたし さつま芋の塩バター	ご飯 お吸い物 春雨サラダ ポテトディップ 鶏とピーマンのニンニク醤油炒め	ご飯 トリネギスープ 麻婆豆腐 白菜とツナの和え物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 大根・人参・すり身の煮物 白花豆 みかん	ご飯 味噌汁 ソーセージとブロックリーのケ チャップ炒め 鶏ときゅうりの中華サラダ 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 大根と天かまの煮物 大根おろしなめ茸の和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー もやしとピーマン炒め なすの漬物	ワカメご飯 味噌汁 鶏ハンバーグの野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 にしんの甘露煮	ご飯 味噌汁 切干大根の卵とじ ベーコンと長芋のバター炒め 煮豆	炊き込みご飯 味噌汁 メヌキのみりん焼き 大根と天カマの味噌煮 茶化豆
昼	牛ごぼう炊き込みご飯 白菜と鶏のつみれの水炊き えびシューマイ たくあん	おじや ミートパスタ ポテトサラダ	ご飯 たらこ クリームシチュー 鮭のムニエル レタスラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げのネギ塩だれ ほうれん草とちくわのピーナツ ツ和え ナポリタンと卵のサラダ	ワカメご飯 味噌汁 鶏ハンバーグの野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 にしんの甘露煮	オムライス 真鱈の三平汁 大根の豚バラ煮	ハヤシライス ワカメスープ カボチャの小豆煮 たくあん
タ	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き ゆで卵と大根の煮物 ゴボウサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 さつまいもの天ぷら 刺身漬け ほうれん草ピーナツ和え	ご飯 味噌汁 さんまの煮付け フキと人参と白滝の	ご飯 味噌汁 赤魚 切干大根 きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 ほっけ コールスロー卵のせ 大根の煮物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ナスと豆腐の甘露煮	ご飯 味噌汁 イカと野菜のカツ レタストマト添え 冷や奴