

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
朝							ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 厚焼き玉子 ポテトサラダ
昼							ご飯・みそ汁 ふきの煮物 肉と優しく カボチャサラダ
夕							ご飯・中華スープ 焼きそば メンチカツ キャベツサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・みそ汁 ふきの煮物 ジャガイモのほくほく煮 ピーマンの炒め物	ご飯・みそ汁 サバみりん漬け焼き 卵焼き ナスの煮物	ご飯・中華スープ シュウマイ もやしときゅうりのナムル サルサイ	ご飯・クリームチャウダー 高野豆腐の煮物 カボチャの煮物 スパゲッティーサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚かす漬け焼き ジャガイモのこってり煮 小松の煮びだし	ご飯・スープ ハムエッグ 切り干し大根煮 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き キチンのトマト煮 きんぴらごぼう
昼	ご飯・味噌煮込みうどん イカの酢味噌和え ブロッコリーとかきのサラダ	恵方巻 おすいもの 煮込みうどん ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 こくみそねぎ焼きキチン おでん にじんサラダ	お好み焼き・すまし汁 焼きそば トマトのハニーサラダ	サケ飯・とうふねぎ入りスープ アジフライ ふきの煮物 もやしの煮びだし	おいなり・みそ汁 とりのトマト煮込 カマイも天 カレーのカツオ和え	豆ご飯・みそ汁 キチンカツ フキとさつま揚げの煮物 ほうれん草カツを和え
夕	ご飯・みそ汁 ホッケの塩焼き 水菜のサラダ 根菜の煮物	ご飯・シチュー メンチカツ・ゴボウのから揚げ ふきの煮物 れたすとまとのまりね ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ ピーマンとツナのサラダ	ご飯・シヤンタンスープ 豚肉の生姜焼き キノコのバター炒め ゴボウのサラダ	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 煮込ハンバーグ 卵の花からし和え	ご飯・卵スープ 鳥団子と白菜の煮物 いんげんの炒め煮 山芋のおおかか和え	ご飯・みそ汁 餃子 ほうれんそうの玉子とじ ごぼうサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・シチュー 鯖の塩焼き きんぴらごぼう もずく	ご飯・みそ汁 ほっけみりん漬け焼き 小松菜の煮びだし きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ 切り干し大根 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 里芋と大根の煮物 もやしときゅうりのナムル 冷やっこなめ茸	ご飯・みそ汁 赤魚のかすけ焼き 白菜のクリーム煮 ひじき煮	ご飯・みそ汁 チキンのトマト煮 豚バラスライス大根煮 さつま芋のほくほくバター	ご飯・ワカメスープ ふきの炒め物の 黒豆 もずくとカニカマの酢のもの
昼	ご飯・中華スープ 里芋の煮ころがし 焼き餃子 もやしときゅうりのナムル	ご飯・シヤンタンスープ 肉じゃが ひじき煮 レタスとジャムのマリネ	おかゆ(玉子、ほうれん草入 り) みそ汁 からあげ 春雨サラダ	豆飯・みそ汁 ワカサギの天ぷら さつま芋 長芋のすりおろし ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 とりの味噌炙り焼き チンゲン菜のツナ炒め 春雨サラダ	昆布ご飯・みそ汁 から揚げ ふきの煮物 きゅうりのわかめの酢のもの	焼き飯・みそ汁 エビの野菜あんかけ 湯豆腐ねぎのせ ほうれん草カツぶしあえ
夕	ご飯・みそ汁 焼肉・サニーレタス れんこんのきんぴらごぼう マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和え 茄子の揚げびだし キノコとほうれん草のバター 炒め	ご飯・シヤンタンスープ 里芋とお肉の天ぷら ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 煮込ハンバーグ さつま芋の甘ころに 煮込ハンバーグ	ご飯・みそ汁 いんげんの炒め煮 イカの酢味噌和え ブロッコリーサラダ	ご飯・中華スープ シーフードグラタン ピーマンとツナのサラダ トマトのハニーサラダ	ご飯・シチュー マーボ豆腐 フキと天ぷらの煮物 サラダうどん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 きゅうりのニンニク漬 きゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 きゅうりのニンニクづけ きゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケ焼 きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 ナスのそぼろ煮 温泉卵 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 高野豆腐のすり身詰め 大根煮とさつまあげの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 切り干し大根煮 かぶのそぼろ煮 塩だれキャベツ	ご飯・みそ汁 ポテトディッシュ ベーコンエッグ 春雨サラダ
昼	梅がゆ・みそ汁 チキンとトマトの煮込み もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 山菜煮物 さんまの塩焼き	ご飯・シヤンタンスープ トンテキ風豚肉炒め 白菜のクリーム煮 小松菜の煮びだし	ばら寿司・みそ汁 アジフライ 高野豆腐のつみれ詰め サラダ	赤飯・みそ汁 タラ カボチャ煮 手羽先と大根の煮物	チャーハン・みそ汁 レタスとベーコンの中華炒め ホッケイの塩焼き	炊き込みご飯・みそ汁 焼き魚 ナスの味噌炒め 大根と鶏肉のオイスター炒め
夕	ご飯・つみれ汁 和風きのこパスタ から揚げ レタスサラダ	ご飯・シヤンタンスープ かつとじ 高野豆腐のつみれの煮物 人参サラダ	ご飯・みそ汁 メンチカツ フキと厚揚げの煮物 オクラの梅おかか和え	ごましご飯 ごまそば 豚の焼き肉・レタスサラダ 里芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌煮込みうどん 肉じゃが ごぼうサラダ レタスとトマトのマリネ	ご飯・シヤンタンスープ 豚トマト玉ねぎの味噌炒め 長芋のバター焼き もやしときゅうりのナムル	ご飯・シチュー 天かま、フきの煮物 うどんサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 カレースープ 赤魚 白菜のお浸し	ご飯 トマトスープ スパニッシュオムレツ レタスと玉ねぎのマリネ さつま芋の甘煮	ご飯・みそ汁 筑前煮 きんぴらごぼう もずく	ご飯・ごまスープ 肉じゃが いんげんの炒め煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 サバのみりん漬け焼き 小松菜の白和え きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 切り干し大根 ベーコンエッグ ポテトサラダ	ご飯・近藤八重子スープ 牛肉甘辛いいため ほうれん草のお浸し ふきの煮物
昼	おいなり そば ほうれん草の胡麻和え 漬物	卵がゆ 肉じゃが きんぴらごぼう 湯豆腐	ご飯・みそ汁 つくねの焼き鳥 カボチャ煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ	卵ほうれん草の入りがゆ みそ汁 カスベ委の煮付け カボチャ煮物 キャベツの千切り	ご飯・みそ汁 天ぷら(カボチャ、さつま芋) 豚バラ大根煮 チキンのトマト煮	昆布ご飯・みそ汁 さんまの煮付け フキとサバの煮物 山菜煮	ご飯・みそ汁 ギョーザ ポテトサラダ つけもの
夕	ご飯・みそ汁 にらの卵とじ イカの酢味噌和え 大根の煮物	ご飯・みそ汁 酢豚 ほうれん草のマヨネーズ炒め コールスローサラダ たるこ	ご飯・みそ汁 チンゲン菜炒め 長芋とベーコンのオムレツ 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 エビマヨ炒め ぎょうざ グリーンサラダ	シーフードカレー スープ 小松菜の煮びだし マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 なすの煮びだし 牛のしぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 豚バラ大根 さつま揚げの煮物