

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
朝					おせち・すまし汁 ごはん (筑前煮、なます、だし巻き、黒豆、昆布)	おせち・すまし汁 ごはん (筑前煮、なます、だし巻き、昆布巻き、子持ち昆布)	ご飯・おそば くりきんとん、黒豆、なます、筑前煮、エビのテソース
昼					ご飯・みそ汁 肉じゃが サバの味噌煮 ほうれん草のお浸し	ご飯・シャンタンスープ 白菜とベーコンのクリーム煮 鮭のムニエル 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 根菜煮 ほうれん草白和え
夕					ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 和風サラダ ブロッコリーのおかか和え	ごはん・シャンタンスープ 豆腐ハンバーグ 厚揚げと茄子の炒め煮 ブロッコリーとかきのサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・すまし汁 肉じゃが 小松菜の煮浸し 和風サラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 ベーコンエッグ ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・みそ汁 サツマイモの塩バター煮 ほっけいの塩焼き もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え ウインナーとブロッコリーのトマト煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ レタス ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 チンジャオロース ミカン リンゴ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 きんぴらごぼう 小松菜としめじの煮浸し
昼	ご飯・シャンタンスープ 竹の子煮 揚げ豆腐 茄子の煮浸し	炊き込みご飯・みそ汁 豚バラ大根 根菜煮 茄子の煮浸し きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 手羽先簡単煮 揚げ豆腐のポン酢かけ	ご飯・シャンタンスープ 白菜と厚揚げの中華煮 肉団子酢豚風	ご飯・みそ汁 白菜のクリーム煮 ミートボールあんかけなると煮 根菜	ご飯・みそ汁 なすの味噌炒め 白身魚の野菜あんかけ ふきとかまぼこ、サバ缶入り	ご飯・シャンタンスープ 白菜とベーコンのトマトクリーム煮 豚バラ大根 春菊の胡麻和え
夕	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 白菜のお浸し トマトサラダ	ご飯・中華スープ 赤魚の煮付け ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃサラダ	マグロ丼 かまぼこのお吸い物 酢豚 白菜	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまと大根の煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 酢豚 カレーの煮付け わかめの酢の物	ご飯・みそ汁 名古屋風手羽先 豆腐のふわふわ揚げ イタリアンサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁 とりみそにくじゃが 切り干し大根 ほうれん草のお浸し	ご飯・コンスープ 赤魚の粕漬け焼き ひじき煮 ブロッコリーとかきのサラダ	ご飯・みそ汁 たら西京漬け焼き 高菜炒め かぼちゃのいとこに	ご飯・みそ汁 筑前煮 小松菜の煮浸し カプレーゼ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 肉じゃが やみつきキャベツ	ご飯・みそ汁 茄子と厚揚げの煮物 豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト	ご飯・みそ汁 さんの塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ
昼	ご飯・卵スープ さんま竜田揚げ ふきとてんかまのにも マカロニサラダ	高菜ご飯・コンソメスープ 白身魚フライ 切り干し大根 人参サラダ	ご飯・玉子スープ しゃけのムニエル ふろふき大根 ごぼうサラダ	ご飯・わかめスープ ジンギスカン きんぴらごぼう バナナイチゴフルーチェ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ひじきの煮物 玉ねぎとトマトのマリネ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め ふきと高野豆腐の煮物 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 酢豚 エビチリ かぼちゃサラダ
夕	ご飯・みそ汁 とりと玉子の煮物 天かまとはんぺんの煮物 レタスと玉ねぎのマリネ	昆布ご飯・コンスープ ハンバーグ トマト かぶのそぼろ煮 ごぼうサラダ	シーフードカレー スープ ピーマンの玉子とじ ポテトサラダ	ハヤシライス・みそ汁 ハムときゅうりのサラダ ミカン イチゴ	ご飯・中華スープ 酢豚 ラーメンサラダ さつまいもの甘辛炒め	ご飯・みそ汁 手羽先煮 サバの塩焼き ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 天かまと竹の子の煮物 フルーチェ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き 切り干し大根 ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 なすの味噌炒め 豚の玉子とじ ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ レタスと卵のマリネ ポテトディップ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 鶏と大根の煮物 春雨のお浸し	ご飯・コンスープ きこのとベーコンの炒め物 ニラの玉子とじ もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 根菜煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 あらびきウインナー スクランブルエッグ もやしのナムル ごぼうサラダ
昼	ご飯・みそ汁 ブルコギ じゃがいもと竹の子のオイスターソース炒め	ご飯・しらすのせ なすと豚肉のうどん 茄子と大根の和え物 具だくさんほーれん草	ご飯・シャンタンスープ 焼きしゃけ 和風サラダ もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン ゴロゴロ野菜のクリーム煮 和風サラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 根菜の煮物 もずく酢	ご飯・みそ汁 鶏肉のハーブ焼き ふきのしょうが炒め ほうれん草のなめたけあえ	ご飯・みそ汁 クリームコロッケ 肉じゃが かぼちゃサラダ
夕	ご飯・卵スープ すき焼き肉豆腐 ふきの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・かぶのシュチュー とりのつくね きんぴらごぼう ブロッコリーとリンゴサラダ	ご飯・みそ汁 チーズタッカルビ エビチリ かぼちゃの煮物	赤飯・水餃子スープ ロールキャベツとマト煮 たら西京漬け焼き おでん	ご飯・みそ汁 揚げ納豆キムチ からあげ トマトサラダ	ご飯・みそ汁 天ぷら たら西京漬け 玉ねぎとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 白菜のクリーム煮
	25	26	27	28	29	30	31
朝	昆布ご飯・みそ汁 ふろふき大根 鶏塩ネギ炒め 玉子のサラダ	ご飯・みそ汁 かぶのそぼろ煮 ほうれん草の白和え きゅうりともずく酢	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 ほっけいの塩焼き ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 目玉焼き さばの塩焼き フルーチェ	ご飯・みそ汁 レタスと玉ねぎ スパニッシュオムレツ ほうれん草とじゃがいもとベーコン炒め	ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 根菜煮 かきとブロッコリーのサラダ	ご飯・みそ汁 あらびきウインナー 厚焼き 煮物 ほうれん草のカツオ和え
昼	ご飯・みそ汁 たららの塩こうじ漬け 焼きそば マカロニサラダ	豆ご飯・みそ汁 さんまのぬか漬け焼き マカロニサラダ 人参サラダ	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き なすの味噌炒め 玉子サラダ	サンドイッチ コンクリームシュチュー ハンバーグのトマト煮 ポテトディップ	チャーハン・みそ汁 焼き魚 つけもの オクラ納豆	ご飯・みそ汁 エビの甘酢あんかけ ほうれん草の白和え もやしのナムル	ご飯・みそ汁 サバ味噌煮 玉子サラダ レタスとハム炒め
夕	ご飯・コンスープ ネギ塩チキン 根菜煮 人参サラダ	ご飯・シャンタンスープ ヤンニョムチキン ウインナーときのこのコンソメバター炒め	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め ふきと天かまの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 揚げ出し豆腐 小松菜の煮浸し	ご飯・シャンタンスープ すき焼き肉豆腐 おでん さつまいもの甘煮	お弁当の日	かつ丼 天丼 出前

朝							
昼							
夕							



