

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	3	4	5	6	7
朝		ご飯・みそ汁 大根の煮物 トマトパスタ	ご飯・みそ汁 シーフードマーボー豆腐 タケノコの煮物 トーフの白和え	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまのしおやき ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 茄子の生姜煮 ウインナー ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 ソーゼージュチャップ煮 小松のにびだし ポテトデイク	ご飯・卵スープ サツマイモの煮物 ペペロチーノ カボチャサラダ
昼		カレーライス 筑前煮 キュウリと人参サラダ	恵方巻・みそ汁 すり身とふきの煮物 ほうれん草のおひたし	ゆかりおむすび ひやむぎ サバのみそに ほうれん草のお浸し ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 めぬき西京漬け サツマイモの甘煮 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン かぼちゃの甘煮 イタリアンサラダ	親子丼・ソーメン キュウリのあま酢づけ ツナ入りポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え
夕		ご飯・コンソメスープ サイコロステーキ ハムとリンゴのサラダ リンゴヨーグルト	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 鮭のムニエル キュウリともやしのナムル ユドーフ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとふきの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 カレーの煮つけ チンジャオロース フルーツ(みかん、リンゴ)	ご飯・みそ汁 そうはちのからあげ 根菜の煮物 モズクす
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・みそ汁 肉豆腐 筑前煮 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ナスと鳥の味噌焼き ロールキャベツ ほうれん草のサラダ	ご飯・みそ汁 鳥とねぎのみそ炒め スパゲッティサラダ 水菜のお浸し	ご飯・みそ汁 オムレツ ポトフ カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 目玉焼き サバの塩焼き イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまのしおやき カボチャサラダ
昼	ご飯・みそ汁 とりにくのからあげ ふきの煮物 大根のオイスター炒め	ご飯・みそ汁 チンジャオロース スパゲッティ カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 カルボナーラ 大根とふきの煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 ながいもソテー 焼肉 おでんにこみ	ひじきごはん・みそ汁 しゃけふらい 人参シリシリ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・トン汁 エビフライ 鮭フライ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 高野豆腐のつみれいり キャベツの千切り煮込み 人参と天かまのきんぴら
夕	ご飯・みそ汁 シャケノホイルヤキ 和風スパゲッティ めかぶとトマトあえ	ご飯・今スープ トマト煮込みハンバーグ マカロニサラダ イチゴ・ミカン	ご飯・コンソメスープ 照り焼きチキン ながいもとベーコン炒め いかの酢味噌和え	ご飯・みそ汁 親子煮 白菜ポン酢あえ ほうれん草の白和え	ご飯・みそ汁 かつとじ 天かまと高野豆腐の煮物 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 しおこうじのから揚げ リーフレタス 菜の花和え	ご飯・みそ汁 タラチリ インゲンとゴボウの煮物 ほうれん草と卵の胡麻和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・みそ汁 ナスとキュウリのおろし煮 切り干し大根の中華サ ラダ ほうれん草のおひたし	ご飯・みそ汁 ミートボールのトマト煮 きんぴらごぼう キャベツの卵とじ	ご飯・みそ汁 カブのそぼろに 厚焼きチャーシュー ほうれん草のバターソテー	ご飯・みそ汁 赤魚かす漬け焼き なすのにびだし 卵サラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 カボチャのそぼろに 茄子と厚揚げの煮物	ご飯・シャンタンスープ ソーゼージュチャップ煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ煮込み さんまのしおやき イタリアンサラダ
昼	ご飯・みそ汁 サバピリ辛炒め ニラの卵とじ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 とりにくのさっぱり 根菜の煮物 卵サラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 かぼちゃの煮物 鳥とナスのオイスター炒め	ご飯・みそ汁 白身魚フライ 切り干し大根 人参サラダ	胡麻味噌担々麺 エビシューマイ チンゲン菜つなまよ炒め	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとふきの煮物	生寿司・お吸い物 揚げ出し豆腐のおろし煮 漬物
夕	ご飯・みそ汁 肉団子酢豚 ぶたばらうまだれ オクラ納豆	ご飯 シーフードシチュー 豚の卵とじ 揚げ豆腐 大根の煮物	ご飯・みそ汁 かつとじ ポテトミートグラタン マカロニサラダ	ご飯・コンソメスープ ミートグラタン かつ卵とじ	ご飯・みそ汁 鮭の西京漬け焼き きやべつとてんかまの煮 物 きゅうりとモズクすくの酢 の物	ご飯・みそ汁 かつとじ こんさいの煮物 カボチャサラダ	ご飯・豆乳鍋 ロールキャベツ きゅうりの中華あえ ぶどう・いちご
	21		23	24	25	26	27
朝	ご飯・みそ汁 鮭 ひじきの煮物 にたまご	ご飯・みそ汁 焼き魚 きんぴらごぼう ウインナー ハムカツ	ご飯・みそ汁 鶏の親子煮 インゲンの胡麻和え もやしのおひたし	ご飯・みそ汁 茄子とじゃがもちの炒め煮 ウインナー きやべつと豚肉の和え物	ご飯・中華スープ 天かまと大根の煮物 きんぴらごぼう ひじき煮	ご飯・みそ汁 鶏肉の炒めもの 日茶中華煮 かぼちゃの煮物	ご飯・わかめスープ 肉じゃが 小松のにびだし 春雨サラダ
昼	ご飯・みそ汁 マーボナス ふきとてんかまの煮物 にくとじゃがいも炒め	ご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ なすのみそいため もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 白身魚フライ 根菜煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 マーボー茄子 さばみりん干し かぼちゃサラダ	お弁当	ご飯(ひじき入り) みそ汁 ジャガイモチーズ焼き 野菜炒め ひじきに	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ フルーチェ
夕	ご飯・キムチ鍋 ほっけいのみりん焼き アスパラときのこのバター 炒め 豆腐のドジルサラダ	ご飯・わかめスープ 甘辛キチン 白菜のクリーム煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 じゃがいもとベーコン炒め 茄子とピーマンのトマト煮 ぶたときやべつとうまだれ 和え	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け おでん トマトサラダ	ご飯・コンソメスープ ホイコーロー 揚げ豆腐の野菜あん ポテトサラダ	ご飯・つみれじる 鳥のからあげ トマトチーズサラダ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツクリーム煮 揚げ出し豆腐みぞれあん かけ サツマイモ煮
	28						
朝	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 野菜炒め						
昼	ご飯・みそ汁 にくじゃが 豆腐ハンバーグ ほうれん草の炒めもの						
夕	ご飯・みそ汁 さんまのしおやき 天かまとふきの煮物 ゴボウサラダ						