

グループホームアウル登別館 山ユニット 1月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							おせち料理 お吸い物
昼							おせち料理 味噌汁
夕							ご飯 味噌汁 鶏肉トマト煮 根菜の煮物 なます
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 筑前煮 ごぼうの牛肉巻き テリーヌ盛り合わせ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蒸し野菜 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚バラ煮込み ジャーマンポテト エビとウニのテリーヌ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 豚の角煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 野菜とソーセージ炒め 生姜昆布	ご飯 味噌汁 手羽中の甘辛焼き 大根なます 玉子みそ	ご飯 オニオンスープ 豚バラとほうれん草の煮物 パプリカときのこのソテー もずくときゅうりの酢の物
昼	ちらし寿司 味噌汁 メヌキの粕漬 なます	オムライス きのこ汁 野菜サラダ フルーチェバナナ添え	ご飯 エビ汁 刺身盛り合わせ チーズとカニカマのテリーヌ 大根と天カマの味噌煮	ご飯 味噌汁 とんかつ 千切りキャベツ さつま芋のレモン煮 大根の漬物	ご飯 カレーそば 牛肉と豆腐の煮物 ほうれん草おひたし だし巻き玉子	ご飯 味噌汁 白菜鍋 大根と水菜のサラダ きのこのガーリック焼き	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子の甘酢あんかけ キャベツのマヨサラダ
夕	ご飯 ミルクチーズスープ 鶏の玉子とじ 玉ねぎの天ぷら カニカマときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢炒め レンコンとこんにゃくの煮物 ニシンの菜の華漬け	ご飯 味噌汁 みそ煮込みおでん エビと玉子のサラダ なます	シーフードカレー コーンスープ ごぼうの肉巻き マカロニサラダ	昆布ご飯 お吸い物 フキとニシンの煮物 オクラ納豆 菜の花の天ぷら	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 千切りキャベツ 五目白和え かまぼこ	ご飯 味噌汁 鶏の玉子とじ カボチャの煮物 きゅうりともやし中華サラダ かまぼこ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 牛肉とゴボウのオイスター炒め 五目きんぴら 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮込み 牛肉じゃが エビのテリーヌ	ご飯 味噌汁 ポロニアソーセージ ブロッコリーポテトサラダ カルボナーラ風	ご飯 味噌汁 豚バラと厚揚げの煮物 ほうれん草と玉子のソテー カボチャとキャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 サーモンの西京焼き 肉と野菜の中華あんかけ 切り干し大根	ご飯 味噌汁 鱈の塩だれ焼き 人参のきんぴら ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 ミートボール レンコンの煮物 にんじんサラダ
昼	ご飯 たらこクリームスープ 筑前煮 大根と人参のサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 から揚げの南蛮漬け さつま芋とズッキーニのコンソメ炒め レンコンの煮物	ご飯 味噌汁 さんまのピリ辛焼き 大根含め煮 フキと竹の子の煮物	ご飯 味噌汁 野菜の天ぷら盛り合わせ 根菜の煮物 トマトとキュウリのもずくサラダ	玉子おじや 味噌汁 おろしハンバーグ レタスとゴボウのサラダ ニンニク味噌漬け	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 揚げ豆腐 もやしと白菜のナムル	ご飯 味噌汁 ホッケの西京焼き 根菜の煮物 ツナと白菜のサラダ
夕	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 野菜とじゃがいもの洋風煮 ナポリタンサラダ	ご飯 味噌汁 ニラ玉 ごぼうと椎茸の煮物 アボガドとトマトのわさびマヨ和え	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 イカの酢味噌和え 子持ち昆布 つぼ漬け	ご飯 玉子スープ ホイコーロー 肉団子と野菜のケチャップ炒め ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き マカロニグラタン ふるふき大根	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ ポテトフライ スパゲティバター炒め きんぴらのチーズチヂミ	ご飯 味噌汁 ザンギ 大根といんげんの煮物 春雨サラダ 千切り野菜ミックス
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 もずくスープ 鶏チャーシュー ほうれん草と鯖の味噌煮込み 白菜と塩昆布和え サクラ漬け	ご飯 豆乳スープ 酢どり ツナときゅうりのサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ オニオンリング トマトと水菜のサラダ	ご飯 味噌汁 フキの油炒め うの花 シーフードサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 ロールキャベツ 里芋と野菜の煮物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 肉巻きごぼう 子持ち昆布	ご飯 玉子スープ おろしハンバーグ ポテトサラダ めかぶときゅうりの酢の物
昼	そうめん汁 エビのかき揚げ ミニおにぎり 山菜の煮物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き ウインナーと大根の煮物 長芋のポン酢掛け	カツ丼 味噌汁 筑前煮 チーカマ 水菜のおかか和え	ご飯 水餃子スープ 鮭の塩焼き チキン南蛮 キムチ	カツカレー オニオンスープ カツオニンニク 茄子の漬物 フルーチェ	納豆チャーハン 白湯スープ 厚揚げの煮物 フレンチトースト	ご飯 味噌汁 鶏とキャベツ炒め かぼちゃのサラダ 冷やしトマト キウイフルーツ
夕	ご飯 味噌汁 豆乳鍋 揚げ豆腐の野菜あんかけ ラーメンサラダ	ご飯 ショウダンスープ チンジャオロース 高野豆腐とすり身の挟み煮 ひじきの煮物	ご飯 豚汁 椎茸の肉詰めフライ キャベツのサラダ 人参と天カマの煮物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン きんぴらゴボウ キュウリとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 おでん 厚揚げのおろしソースかけ 白菜の漬物	ご飯 かき揚げうどん すき焼き きゅうりの糠漬け	ご飯 シーフードスープ チンジャオロース 温野菜サラダ オクラめかぶ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 玉子とちくわの煮物 ごぼうと豚ひき炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 銀むつもの西京焼き 茄子の煮びたし 棒棒鶏サラダ	ご飯 味噌汁 鶏むねのトマト煮 厚揚げ煮びたし 枝豆サラダ みかん	ご飯 味噌汁 あんかけ焼きそば さつま芋バター 野菜と天カマの生姜煮	ご飯 ワカメスープ 鯖の塩焼き ミートボール ごぼうとレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 もやしとキャベツの炒め物 とうやのポテトサラダ ほうれん草のごま和え	ご飯 ピーフコンソメスープ かに玉 赤ウインナー さつま芋の甘煮
昼	赤飯 きのこスープ アジ・エビのフライ 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の味噌漬け焼き 豆腐サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 縞ホッケ照り焼き さつま芋の天ぷら エビのテリーヌ	ちらし寿司 肉うどん アボガドのわさび和え 数の子	ご飯 味噌汁 豚のピカタ 野菜炒め 玉子豆腐	オムライス 焼きネギスープ 筑前煮 キウイフルーチェ	ご飯 温ソーメン 親子煮 ももヨーグルト
夕	キーマカレー ワンタンスープ 野菜と豆のごった煮 ラーメンサラダ	マグロの漬け丼 味噌汁 ブルコギ カボチャの煮物	とろろご飯 味噌汁 牛肉野菜巻き 大根煮物 白菜のサラダ 茄子の漬物	ご飯 味噌汁 鶏と茄子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 バナナと桃のシロップ和え	ご飯 味噌汁 カスベの煮付け 豆腐と茄子とひき肉のピリ辛炒め 子持ち昆布	ご飯 味噌汁 カレー風味から揚げ 根菜の煮物 野菜入り玉子焼き	ご飯 味噌汁 豚ザンギ ほうれん草ともやしおかか和え ベーコンとポテトのサラダ
	30	31					
朝	生姜ご飯 味噌汁 マカロニグラタン キャベツとカニカマのサラダ スイートポテト	ご飯 オニオンスープ 具だくさん玉子焼き 中華肉団子 根菜の煮物 煮豆					
昼	ご飯 味噌汁 厚揚げとひき肉のあんかけ かぼちゃのサラダ バナナヨーグルト	しそご飯 すまし汁 シーフードパスタ もやしのピビンバ みかん					
夕	ご飯 玉子スープ ほうれん草とウインナーのク リーム煮 レンコンの煮物 ハムと玉ねぎのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き フライドポテトのチーズ和え 白菜のクリームソースかけ					