

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
朝							
昼							ゆかりご飯・すまし汁 ごぼうにくまき だし巻き玉子 エビの蒸し煮 春雨
夕							お正月弁当 栗ご飯・すまし汁 カニグラタン・シメサバ エビテリヌ・黒豆・かまぼこ うま煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝		ご飯・みそ汁 豚の角煮 だし巻き玉子 酢の物 大根サラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバの西京焼き ふきとたけのこのおかか煮 ニラの玉子とじ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 天かまの煮物 ほうれん草のかつお和え	七草がゆ・みそ汁 さんまの塩焼き さつまいもの甘煮 もずく	ご飯・みそ汁 鮭西京漬 大根の煮物 キャベツ炒め煮
昼	おにぎり・おそば 鶏肉の甘辛煮 玉子焼き サーモンマリネ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 肉豆腐 ごぼうにくまき キャベツ炒め煮 キュウリサラダ	カレーライス・コンソメスープ 白菜のお浸し ポテトサラダ	ご飯・中華スープ とり肉のクリーム煮 キャベツと松前漬け合え 黒豆	ご飯・みそ汁 牛肉のゴボウ巻き 高野豆腐のつみれ煮 白菜のシーチキン和え	昆布ご飯・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ いかの酢味噌和え もやしのナムル	ご飯・みそ汁 ササミチーズフライ レンコンきんぴら マカロニサラダ フルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 肉じゃが 名古屋手羽先 きゅうりともずく酢	ご飯・みそ汁 天ぷら (エビ・サツマイモ・ピーマン) 大根の煮物 サラダ(卵・マカロニ)	ご飯・みそ汁 イカと大根の煮物 豚肉のトマト煮 ほうれん草のおひたし	ご飯・シチュー 天かまと大根の煮物 ホイコーロー イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 親子丼 菜の花の天ぷら ニンジンとタケノコときのこの煮物	ご飯・クラムチャウダー 白身魚フライ 小松とベーコン炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 天かまとタケノコの煮物 ごまとうにゅうなべ かつの玉子とじ フルーチェ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 から揚げ玉子とじ ポテトサラダ きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 ミートボールと具だくさんト ト煮 玉子焼き にしんの切り込み	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 根菜の煮物 めかぶ	ご飯・みそ汁 ぶりの照り焼き ニラの玉子とじ かぼちゃの煮つけ	ご飯・みそ汁 ホッケ塩焼き 玉子焼き 昆布巻き もやしのナムル	ご飯・みそ汁 肉巻きごぼう つけもの ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 かのにテリーヌ さんまの塩焼き 白和え
昼	ご飯・みそ汁 タケノコの煮物 肉団子のごま煮 さつまいも オレンジ煮	ご飯・みそ汁 鶏肉となすびの味噌煮 ホッケ塩焼き 春雨サラダ ゴールデンキュウイ	ご飯・ワカメスープ アジのフライ 大根の煮物 ゴボウのサラダ	ご飯・中華スープ ミートボールシチュー ほうれん草の胡麻和え レンコンとゴボウのキンピラ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き うま煮 インゲンとササミの胡麻和え	ご飯・みそ汁 キャベツとかまぼこ煮 サバのみりん干し 白菜のゆかり和え	ご飯・みそ汁 サバのみりん漬け焼き おでん カボチャサラダ
夕	ご飯・みそ汁 キノコのバター炒め 豚の生姜焼き 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 豚肉オイヨ炒め 大根煮 きゅうりのナムル つけもの	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜の玉子とじ 根菜の煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の照り焼き 茄子とピーマン味噌炒め れんこん	ご飯・スープ とりともやし中華炒め 大根と豚肉煮 マカロニサラダ	ご飯・ビーフコンソメ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ツナサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 から揚げ 野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 鮭の昆布巻き 目玉焼き	ご飯・みそ汁 焼き魚 青菜のソーセージ炒め 白和え	ご飯・わかめスープ 鶏肉のスタミナ煮 うどんサラダ うの花	ご飯・みそ汁 鮭のかす漬け焼き かに玉 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが ごま高菜	ご飯・みそ汁 ホッケ もずく マカロニサラダ
昼	ご飯・みそ汁 とりにくのトマト煮 ひじきの煮物 春雨のさっぱりサラダ	ご飯・コンソメ エビのミックスフライ 豚肉の角煮 冷奴 野菜サラダ	ワカメご飯・みそ汁 イワシフライ 人参ナムル ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ひじきの煮物 豚肉とナスの味噌炒め まやしのさっぱり和え	ご飯・オニオンスープ 煮込みハンバーグ シーフドシチュー アボカドトマト和え	ご飯・つみれ汁 タケノコとフキ煮 からあげ 枝豆サラダ	ご飯・みそ汁 イワシのから揚げ おでん 長芋ポン酢かけ
夕	ご飯・みそ汁 チキンカツ かぼちゃ煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 豚バラまだれ煮 おでん ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 ユースリンチ 切り干し大根煮 なの花のおひたし	ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜炒め 豚バラ大根 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 親子煮 ごぼうとさつまあげ煮物 ワカメときゅうりの酢の物	ご飯・コンソメ カレー さつまいも煮 白菜のツナ煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 大根とそぼろ煮 チキン竜田 マカロニサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・みそ汁 ぶりの照り焼き 昆布巻き きゃべつのたまごとじ	ご飯・みそ汁 ホッケ かぼちゃの煮つけ 野菜サラダ	カレーライス・コンソメスープ 白菜のお浸し ポテトサラダ	ご飯・水ギョーザ 筑前煮 ウイナーとピーマン炒め カレイ風パスタサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 キャベツとさつま揚げの煮物 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 手羽先煮 おひたし ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 赤身魚やき 味付け玉子 ほうれん草のおかか和え
昼	ご飯・豚汁 ジンギスカン 白和え レンコンきんぴら	ご飯・みそ汁 鶏肉とトマト煮 大根とオイスター炒め	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き だし巻き玉子 ポテトサラダ	ご飯・クラムチャウダー チキンカツ 洋風野菜のコンソメ煮 レタス フルーツポンチ	ご飯・みそ汁 白菜と肉の重ね蒸し かぼちゃ煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 チャーシュー 味付け玉子 ツナポテトチーズ焼き	ご飯・みそ汁 白身フライ 野菜(かぼちゃ・さつまいも) もやしのナムル
夕	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 天かまとふきの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 豚すき焼き インゲンとさつま揚げ煮物 かぼちゃ煮 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 とりてりやき 煮玉子 きんぴられんこん マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ じゃがいもそぼろ煮 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 酢豚 エビチリ イタリアンサラダ	ご飯・シチュー サバの塩焼き ほうれん草炒め カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 ホイコーロー 肉じゃが
	30	31					
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 玉子焼き 野菜炒め ヨーグルト	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 肉バラ大根 イタリアンサラダ					
昼	漬け丼・スープ 人参のマリネ 湯豆腐 レンコンきんぴら	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 酢豚 ツナ・コン・水菜サラダ					
夕	ご飯・みそ汁 白菜鍋 チキン竜田 子持ち昆布	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとふきの煮物 カボチャサラダ					