

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
朝			ご飯・みそ汁 ナスと肉の味噌炒め 里芋としらたき煮	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 目玉焼き かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 サバフィレー スクランブルエッグ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 サバの西京焼き ふきの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 ウイナーなすの炒め 昆布つくだに ヨーグルト
昼			ご飯・みそ汁 カスベいの煮つけ 切り干し大根 さつまいの甘煮	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 天かまと高野豆腐の煮物	のりまき おそば 大豆入りサラダ	ご飯・みそ汁 ジャガイモコンソメ炒チャー ミュー ポ大学いも 照り焼きチキン	カレーライス コンソメスープ 白菜のお浸し
夕			ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ ちくわつなまよいため キャベツ炒め煮	ご飯・キムチ鍋 キタノメのみりん漬け 煮豆 かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 酢豚 生姜焼き 天かまとふきの煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 豚バラ大根炒め サバの味噌煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 アジフライ 野菜の玉子とじ もやしのナムル
	6	7	8	9	10	11	12
m	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(カス漬け) きんぴら かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 サバの西京焼き 小松菜の煮びたし うの花	ご飯・みそ汁 味玉 こぼちのいとこに マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 とり天大根煮 うどんサラダ ポテトミートグラタン	ご飯・みそ汁 肉豆腐 さばのシメサバ もずく	ご飯・みそ汁 鮭焼き サツマイモ煮 茄子と玉ねぎ炒め
昼	鮭ご飯・みそ汁 手羽先のカンタン ナスの味噌炒め ワカメとキュウリの酢の物	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 小松菜の玉子とじ	ご飯・みそ汁 きんぴらごぼう マーボー豆腐 キャベツと天かま煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ひじきの煮物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 アジのみりん焼き 高野豆腐すりみはさみ ふきとサバの煮物	ご飯・みそ汁 アジフライ おでん アボカドのそーすかけ	ご飯・みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 煮豆 きゃべつと玉子とじ炒め
夕	ご飯・みそ汁 アジのフライ もやしのナムル 野菜の玉子とじ	ご飯・みそ汁 カレーライス 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 とりのつくね ポテトサラダ 切り干し大根	ご飯・シチュー 赤魚かすずけ ほうれそうのごまあえ	お弁当の日	お弁当の日	ご飯・みそ汁 宗八の塩焼き ロールキャベツ うの花
	13	14	お	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(宗八) 野菜とウイナーのトマト煮	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ひじきのあぼかど和え かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ゴボウサラダ ちりめん山さんしょう	ご飯・みそ汁 さんぎ 人参マリネ 切り干し大根	ご飯・みそ汁 豚肉とキャベツ炒め 長いものベーコン炒め 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 赤魚 野菜煮 白和え ヨーグルト	ご飯・みそ汁 鮭 ほうれん草のなめたけツナ和 え 煮物
昼	ご飯・みそ汁 赤魚焼き ほうれん草かつお和え サツマイモ甘煮	寿司弁当	ご飯・みそ汁 鶏肉の野菜炒め ポテトベーコン にくじゃが	ご飯・みそ汁 さばの塩焼き なのはなのおかか和え 切り干し大根	ご飯・みそ汁 アジフライ おでん 白和え絵	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ ポテト 茄子とピーマン炒め	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 大根の煮物 ツナとサバか煮物
夕	ご飯・みそ汁 豚肉のオイスター炒め 肉団子大根煮 ちくわ天	ご飯・みそ汁 鶏肉の玉子とじ レンコン金平 水菜サラダ	ご飯・コンソープ ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル チョレギサラダ	ご飯・つみれ汁 ミックスフライ ポテトグラタン コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 にくじゃが もやしのナムル	ご飯・あごだしなべ 赤魚焼き さつまいも煮 あぼかどしょうが	ご飯・みそ汁 カツとじ エビカツ 大根と天かまの煮物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん漬け焼き ゴボウサラダ もずく つけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚(宗八) マカロニサラダ さつまいと高野豆腐の煮 物	ご飯・みそ汁 サバのしお焼き 肉団子と野菜のトマト煮	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 玉子焼き ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ煮込み ミートスパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 鶏肉の甘酢あんかけ	お弁当・みそ汁
昼	ご飯・みそ汁 クリームコロッケ 大根のオイスター炒め かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 白身魚のあんかけ ベーコンとマカロニ和え 野菜の煮物	ご飯・シチュー 鶏カツレツ ふきとサバの煮物 トマト煮込み	ご飯・コーンスープ カレー ハンバーグ うの花 サラダ	ご飯・みそ汁 エビチリ チンジャオロース ヨーグルト	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁
夕	ご飯・みそ汁 から揚げ 玉子焼き かぼやと小豆煮	ご飯・みそ汁 名古屋風手羽先 ほうれん草の胡麻和え たらもサラダ	ご飯・みそ汁 かぼちゃ煮 豚バラ大根 肉団子酢豚	ご飯・みそ汁 ザンギ 高野豆腐の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ナスの味噌炒め イタリアンサラダ	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁
	27	28					
朝	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁					
昼	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁					
夕	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁					