

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	2	3	4	5	6
朝		赤飯 芋煮 玉子焼き かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ウインナー かぼちゃサラダ 大根の漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ハム 里芋の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 うま煮 いんげんと鯖の炒め煮 だし巻き卵	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー シウマイ 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 スクランブルエッグ 野菜たっぷりクリーム煮
昼		ちらし寿司 うま煮 なます ローストビーフ	カレーライス 玉子スープ 大根の甘酢漬け 煮豆 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ザンギ 肉じゃが コールスローサラダ	ひじきと黒豆のご飯 味噌汁 鶏茄子とピーマンのトマト煮 餃子 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 焼きそば 里芋の煮物 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 ブルコギ マカロニサラダ
夕		ご飯 味噌汁 栗金時 黒豆 テリーヌ 焼き豚 エビ焼	枝豆昆布ご飯 味噌汁 伊達巻き ごぼう巻き 大根と鶏肉の煮物	ご飯 味噌汁 酢鶏 ポテトサラダ みかん	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 鶏手羽の煮物 もやしときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 焼肉 野沢のおかか和え スパサラダ	カレーライス 玉子スープ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ みかん
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ハム ふきの煮物 きゅうりとたこの煮物	ご飯 味噌汁 ホッケ 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 ポークチャップ きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ 小松菜の炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 塩サバ 根菜の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き ジャーマンポテト ハムときゅうりのさっぱりサラダ	ご飯 味噌汁 エビフライ かぼちゃの煮物 モズク酢
昼	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 肉ごぼう巻き シーチキンとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏じゃが 白菜とエノキのかに玉風 カニカマときゅうりの甘酢和え	カレーライス 玉子スープ 煮豆 マカロニサラダ みかん	昆布ご飯 味噌汁 里芋の煮物 餃子 鶏天	ご飯 味噌汁 茄子の煮物 豚バラの炒め物 コールスローサラダ	コーンピラフ 味噌汁 酢どり 白菜とアラスカのおんかけ ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の煮物 もやしのナムル
夕	ご飯 味噌汁 八宝菜 麻婆茄子 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鯖大根 鶏肉の卵とじ もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 エビフライ&アジフライ キノコの Pasta 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 牛肉とアスパラの炒め物 大学芋 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子 キャベツの卵とじ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げの卵とじ 茄子と豚バラの炒め物 わかめと春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ちくわと小松菜の中華炒め わかめとハムの酢の物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ 里芋とつみれの煮物 きゅうりとアラスカの酢の物	ご飯 味噌汁 野菜炒め 玉子焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 大根と鯖缶煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き うま煮 たくあん	ご飯 味噌汁 玉子焼き ウインナー ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 鮭 さつま揚げとこんにゃくの煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 赤魚焼 おでん 小松菜の煮びたし
昼	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 鶏手羽と野菜の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 豆腐の昆布和え ハムのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め物 かに玉 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 大根とひきにくのおんかけ スパサラダ	カレーライス スープ 茄子のみそ煮 ツナとちくわのサラダ	昆布ご飯 肉うどん 白身フライ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 アスパラのバター炒め カレーの煮つけ 春雨サラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼きそば 中華サラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ にらの卵とじ 胡瓜のさっぱり酢の物	ご飯 味噌汁 唐揚げ 茄子の味噌炒め かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ちくわの和え物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚バラ白菜 里芋の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 カニの卵とじ 筑前煮 大根のつけもの	ご飯 味噌汁 大根の煮物 牛コマオイスター炒め ハムときゅうりのサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜の炒め 焼き鯖 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖味噌 鶏肉のトマト煮 味玉	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 玉子焼き わかめの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 豚の角煮 にらの卵とじ ジャーマンポテト	ご飯 ボトフ 玉子焼き 肉じゃが ハムソテー	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ウインナーとスクランブルエッグ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 里芋の煮物 きゅうりとハムのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 ホイコーロー 卵サラダ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 エビフライ&アジフライ 大根とキノコの煮物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉ネギ巻き 茄子の味噌炒め 春雨とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 エビ&アジフライ ジャガイモのそぼろあんかけ コールスローサラダ	ご飯 つみれ汁 牛すき焼き 豆腐のしょうが醤油焼 胡瓜のサラダ	ご飯 味噌汁 茄子のトマト煮 ひじきの煮物 パスタサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 小松菜とキノコの煮びたし 白菜のエノキ和え
夕	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 キャベツと天かまの卵とじ 厚揚げ焼	ご飯 味噌汁 チンゲン菜の煮びたし 唐揚げ きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 煮卵 茄子の煮びたし マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐のおんかけ 大根とちくわの煮物 胡瓜のさっぱりサラダ	寿司太郎 味噌汁 豚肉のスタミナ焼 キノコのおんかけ かぼちゃ煮	ひじきご飯 味噌汁 うま煮 玉子サラダ 胡瓜の漬物	昆布ご飯 味噌汁 野菜クリーム煮 里芋煮 たくあん
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 焼き鮭 小松菜とベーコン玉子炒め物 切干大根	ご飯 味噌汁 唐揚げ 玉子焼きとベーコン かぼちゃ煮	ご飯 味噌汁 塩サバ 大根と里芋の煮物 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 ほうれん草の玉子とじ うま煮 もやしのナムル			
昼	カレーライス コーンクリームスープ キャベツと油揚げの炒め煮 豚肉と大根の煮物	ピラフ 豚汁 焼肉 わかめオクラの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの卵とじ ひじきとちくわの煮物 さつまいもサラダ	ちらし寿司 うどん ナスの煮物 桃ヨーグルト			
夕	ご飯 味噌汁 ミートボール シーフードのクリーム煮 キャベツ揚げの卵とじ	ご飯 味噌汁 牛肉とニンニクの芽の炒め物 ごぼうと大根の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 うま煮	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 田舎風煮込み シーザーサラダ			