

グループホームアウル登別館 山ユニット 2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	
朝					ごはん・みそ汁 塩サバ 里芋と手羽の煮物 もやしとちくわのナムル	ごはん・みそ汁 焼き魚 玉子焼き ハルサメサラダ 鶏肉と団子のサラダ	ごはん・みそ汁 塩サバ ミートボールのクリーム煮 フキと天カマの煮物	
昼					ごはん・うどん アジのフライ 豆腐のさっぱり揚げ キャベツの昆布和え	カレーライス みそ汁 マカロニサラダ フルーチェ	恵方巻 フキと高野豆腐の煮物 肉団子のケチャップ煮 うどん	
夕					ごはん・みそ汁 エビフライ玉子とじ サツマイモサラダ ワカメのサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ カボチャ煮 タマゴサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮込み 大根とつみれの煮物 春雨サラダ	
	4	5	6	7	8	9	10	
朝	ごはん・みそ汁 玉子焼き・ベーコン 千切り大根 わかめときゅうりの酢もの	ごはん・みそ汁 塩サバ コールスロー ひじき煮	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 焼き鯖 ほうれん草のおひたし	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き ツナときゅうりのサラダ 白菜の漬物	ごはん・みそ汁 焼き鯖 お漬物 煮豆	ごはん・みそ汁 インゲンの煮物 鯖のみそ煮 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 中華サラダ 煮物	
昼	ごはん・みそ汁 キャベツと肉の炒め物 うま煮 バナナヨーグルト	ごはん・みそ汁 具たくさんの煮物 キャベツと昆布和え お肉炒め	ごはん・みそ汁 野菜のコンソメ煮 牛肉と厚揚げ炒め ほうれん草のなめたけ和え	ごはん・みそ汁 豚バラの炒め物 茄子のしぐれ煮 マカロニサラダ	昆布ご飯・みそ汁 カルビ焼肉玉子とじ 大根と鯖缶煮 コールスロー	カレーライス 玉子スープ ほうれん草とコーンのパ ター炒め きゅうりとツナのサラダ	ごはん・お吸い物 鶏団子のトマト煮 じゃーマンポテト もやしのナムル	
夕	ごはん・みそ汁 チキンカツのみぞれ和え ほうれん草となめたけ和え 大根とつみれの煮物	ごはん・みそ汁 白身魚フライ・ポテトサラダ きゅうりもみ 人参しりしり	ごはん・みそ汁 肉巻き かぼちゃの煮物 じゃーマンポテト	ごはん・みそ汁 唐揚げの卵とじ ひじき煮 ツナサラダ	ごはん・豚汁 豚肉と野菜の中華炒め かぼちゃといんげんの餡か け もやしの昆布和え	ごはん・みそ汁 彩りバターソテー 鶏肉と揚げ豆腐の煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 回鍋肉 マカロニサラダ 大根の煮物	
	11	12	13	14	15	16	17	
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き いんげん炒め かぼちゃ煮	ごはん・みそ汁 玉子焼き&チキンののり巻 き 茄子味噌炒め 漬物 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 焼き塩鯖 はんぺん&大根煮 ほうれん草なめたけ和え	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 ポテトサラダ たくあん	ごはん・みそ汁 シチュー マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ツナのサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 厚揚げの煮物 白菜の漬物 目玉焼き	
昼	きのこごはん 野菜たっぷりそば アジフライ エビフライ ポテトサラダ	炒飯 スープ エノキとニラの玉子とじ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 人参とツナのサラダ 牛肉炒め 野菜炒め	海苔巻き そば スパゲッティ 唐揚げ	ごはん・みそ汁 チキンカツ アスパラベーコン 鶏手羽の煮物	ごはん・みそ汁 ほうれん草ソテー シチュー きゅうりとハムのサラダ	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 豚と茄子のみそ炒め 里芋とカボチャの煮物	
夕	ごはん・みそ汁 牛カルビ炒め かぼちゃのサラダ 漬物	ごはん・みそ汁 鶏肉と茄子の炒め物 ほうれん草の白和え カボチャ煮	ごはん・みそ汁 千切り大根 わかめときゅうりの酢もの たくあん	ごはん・みそ汁 スパゲッティサラダ 鶏肉のガーリック炒め	ごはん・みそ汁 牛肉とピーマンの炒めもの 茄子のみそ煮 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ 千切り大根 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 カルビ炒め アスパラとウィンナーの じゃーマンポテト もやしのナムル	
	18	19	20	21	22	23	24	
朝	ごはん・みそ汁 ベーコンと玉子焼き 中華サラダ きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 お肉と野菜炒め 厚焼き玉子 ツナとマカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き スパゲッティサラダ すり身の煮物	ごはん・みそ汁 玉子焼きウィンナー添え 鯖と大根煮 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鶏団子の煮物 鯖の塩焼き 漬物	ごはん・みそ汁 カボチャの煮物 入り玉子焼き ツナともやしのサラダ	ごはん・みそ汁 スパゲッティサラダ 野菜炒め 目玉焼き	
昼	ごはん・みそ汁 青椒肉絲 大根と里芋の煮物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 茄子と揚げ豆腐の煮物 ブルコギ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 ピーマンの肉詰め カボチャの煮物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 焼きそば ブルコギ スパゲッティサラダ	カレーライス ポテトサラダ きゅうりの酢もの	ごはん・スープ 大根のみぞれ和え ほうれん草のおひたし 魚のみそ炒め	ごはん・シチュー きゅうりとスパゲッティのマヨ 和え ひじき煮	
夕	ごはん・みそ汁 焼きビーフン アスパラとベーコンのバター 炒め 白身魚フライ&ペンネ	ごはん・みそ汁 高野豆腐のすりみ挟み ミートソーススパゲッティ いんげんの胡麻和え	ごはん・みそ汁 鶏肉と卵の煮物 大根煮 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 きのこベーコンのバター炒 め 千切り大根 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 茄子のそぼろあんかけ サバの味噌煮 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 マカロニのケチャップサラダ 豚肉と白菜の炒め物 いんげんと野菜の和え物	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ スパゲッティサラダ ひじきと里芋の煮物	
	25	26	27	28	29			
朝	ごはん・みそ汁 カツ大根おろし和え ポテトサラダ 大根と里芋煮	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 ごぼうサラダ 玉子焼き&ハム	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き はんぺん入り煮物 玉子焼き	ごはん・みそ汁 目玉焼き ワカメとハムのポン酢和え 鶏肉の煮物	ごはん・みそ汁 ウィンナーと炒り玉子 切り干し大根 厚揚げとネギ炒め			
昼	きのこごはん 玉子ともやしスープ 焼うどん ほうれん草のバターソテー たくあん	握り 太巻き もやしのナムル お吸い物	ごはん・みそ汁 豚肉としめじ炒め 白菜のなめたけ和え あんかけ揚げ豆腐	ごはん・みそ汁 牛肉と玉ねぎのブルコギ 鶏肉と里芋の煮物 わかさぎの佃煮 もやしの和風サラダ	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 白身フライとエビフライ 白菜の漬物			
夕	ごはん・みそ汁 焼肉 煮物 アラスカの酢もの 漬物	ごはん・みそ汁 牛肉とピーマンのオイス ターソース炒め 茄子の煮物 人参ときゅうりのサラダ	ごはん・みそ汁 コロコロチキンのタルタル ソースかけ 里芋の煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 お肉のあんかけ 大根の煮物 茄子のみそ炒め	ごはん・みそ汁 鶏肉玉子とじ 厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ			