

グループホームアウル登別館 2月 献立表 山ユニット

	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					・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・野菜炒め・白菜おひたし	・ご飯・味噌汁・おから五目煮・じゃこおろしあえ・菜の花おひたし	・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・きんぴらごぼう・ピーマンおかか和え
昼					・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・すり身中華あん・アスパラサラダ	・ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・イカサラダ・白菜おひたし	・ご飯・シ・フードシチュー・レタスサラダ・ニラおひたし
夕					・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・酢の物	・ご飯・味噌汁・サーモンムニエル・長芋サラダ・小松菜煮びたし	・きのこご飯・三平汁・焼売・大根サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・厚揚げ煮物・春雨サラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・野菜炒め・中華サラダ・ネギ玉・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(紅鮭)・目玉焼き・春雨麻婆・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ、おろし)・じゃがいも煮物・ごぼうサラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・野菜とウィンナーの炒め物・炒り豆腐・煮豆・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(あじ、おろし)・かに玉・大根サラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(銀かれい、おろし)・かまぼこ・野菜温サラダ・フルーツヨーグルト・豆乳
昼	・カレーライス・すまし汁・マカロニサラダ・パイナップル	・ご飯・五目そば・白菜サラダ・わかめ酢の物	・牛丼・味噌汁・大根ツナサラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・エビフライ(キャベツ添え)・さつま揚げと山菜煮物・白和え	・チャーハン・スープ・魚介と水菜のおひたし・きのこのしょうが炒め	・ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子・小松菜おひたし	・ご飯・温そうめん・焼魚(さば、おろし)・キャベツサラダ
夕	・中華丼・味噌汁・焼魚(ほっけ、おろし)・スパサラダ	・ご飯・水餃子スープ・煮込みハンバーグ・きんぴらごぼう・春菊サラダ	・ご飯・味噌汁・ジンギスカン・なす煮浸し・ふき煮物	・雑穀ご飯・ポトフ・じゃがいもポターージュ・鶏手羽ギョーザ・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁・すき焼き・ポテトサラダ・豆サツと甘煮	・ご飯・豚汁・煮魚(さんま、梅)・春菊サラダ・きゅうり酢の物	・ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、サーモン、大葉)・春菊ごま和え・手と水菜とハムサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・昆布と大根煮物・トマトサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(しゃも)・卵焼き・切干大根	・ご飯・味噌汁・里芋煮物・水菜チーズサラダ・ふききんぴら	・八穀ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・豆腐サラダ・さつまいも甘露煮	・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ポテトサラダ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(しゃも)・なすしそ炒め・冷やっこ	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・巣ごもり卵(アロココ、ウィンナー、キャベツ)・フルーツヨーグルト
昼	・ご飯・水餃子スープ・えびマヨ・きゅうりの酢の物・じゃこおろしあえ	・ハヤシライス・コーンスープ・白菜の中華サラダ・ヨーグルト	・赤飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・アスパラサラダ	・ご飯・味噌汁・オムレツ・ミートボール・キャベツ温サラダ	・ご飯・味噌汁・ポークチャップ(キャベツ添え)・ネギとほうれん草の酢味噌和え・春雨サラダ	・ご飯・野菜スープ・コロック(千キャベツ)・大根ツナサラダ	・ご飯・中華スープ・麻婆豆腐・ピーマンサラダ・八宝菜
夕	・鉄火丼・味噌汁・ほうれん草おひたし・揚げ出し豆腐	・ご飯・味噌汁・ふき入り筑前煮・ひじき煮物・マトサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(むつみりん漬)・肉じゃが・水菜サラダ	・牛丼・中華スープ・大根煮物・漬物・杏仁フルーツ	・ご飯・味噌汁・酢豚・長手サラダ・きのこおろし和え	・ご飯・味噌汁・煮魚(かれい)・鶏肉味噌煮・ポタテボール・煮豆	・ご飯・三平汁・筑前煮・白菜ごま和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁・ウィンナー野菜炒め・もやしサラダ・おから	・ご飯・味噌汁・焼魚(しゃも)・卵焼き・あさつきぬた和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・麻婆なす・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・ほうれん草なめたけ和え・ネギ卵とし・豆乳	・ご飯・味噌汁・まぐろ山掛け・水菜じゃこサラダ・肉巻卵春雨あんかけ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・厚焼き卵・チーズとトマトと野菜の煮込み・里芋煮物	・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・さつまいも煮物・小松菜おかか和え・いちご
昼	・三色丼・味噌汁・なめこおろし和え・水菜サラダ	・ご飯・うどん・ひじき煮物・揚げ出し鶏肉	・ご飯・クリームシチュー・ふきとちくわの煮物・きゅうりとわかめの酢の物	・いなり寿司・ネギそば・切干大根・白菜サラダ	・ご飯・味噌汁・牛肉しゃぶしゃぶサラダ・大根とちくわのきんぴら・炒り鶏	・讃岐うどん・揚げだし豆腐・もやしと人参のナムル	・カレーライス・もやしスープ・フルーツヨーグルト
夕	・ご飯・つみれ汁・ホタテ辛味噌和え・春雨サラダ・きんぴらごぼう	・海鮮丼・味噌汁・小松菜煮びたし・長芋梅サラダ	・ご飯・味噌汁・たらホイール蒸焼・きのこしょうが煮・春菊ごま和え	・ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、鯛、ホタテ、えび、しそ)・白菜ひき肉あん・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・スパゲティサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(さんま)・肉じゃが・ほうれん草おひたし	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ふき、はんぺん、竹の子煮物・にらとびっ子和え
	25	26	27	28			
朝	・ご飯・味噌汁・焼魚(糠さんま、おろし添え)・ほうれん草とわかめの和え物・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼魚(あじ)・玉ねぎ卵とし・キャベツの温サラダ	・ご飯・味噌汁・豆腐あんかけ・なすとピーマンのしぎ焼・きんぴらごぼう・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁・ウィンナー炒め・春雨サラダ・ハムエッグ・切干大根			
昼	・鉄火丼・つみれ汁・春雨サラダ・きんぴらごぼう・ふるふき大根	・親子丼・水餃子スープ・きゅうりとわかめの酢の物・ちりめんじゃこおろし和え	・ご飯・味噌汁・大根と鶏肉煮物・ミートボール・きのこチンゲン菜のパター醤油・キウイ、りんご	・ご飯・つみれ汁・酢豚・ほうれん草なめたけ和え・フルーチェ			
夕	・ご飯・味噌汁・焼魚(銀たら)・えびと生鮓煮びたし・長手ときゅうりのボン酢和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・やさいのあんかけ煮・春菊サラダ	・ご飯・味噌汁・カキフライ・水菜サラダ・長いもの煮物	・ご飯・味噌汁・さば味噌煮・アスパラとハムのクリーム煮・きゅうりレタスサラダ			