

グループホームアウル登別館 1月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯 ・うま煮 ・紅白ななす ・栗きんとん ・黒豆
昼							・ご飯 ・味噌汁 ・大根サラダ ・ほうれん草おひたし ・にらの卵とじ
夕							・ご飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・まぐろ山掛け ・ほっけの焼き魚
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・筋子 ・卵焼き ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・のりの佃煮 ・さといもの甘辛煮 ・三色豆	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・アスパラとベーコンの炒め物 ・バナナヨーグルト ・コールスロー	・ご飯 ・味噌汁 ・とろろ玉子 ・ウィンナー ・ほうれん草のバター炒め ・松前漬 ・たくあん ・みかん	・オムカレー ・中華スープ ・ポテトサラダ ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮付け ・カニしゅうまい ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・あじの開き ・にらたま ・きゅうりとわかめの酢の物
昼	・うどん ・白和え ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃコロッケ ・ほうれん草と玉子の炒め物 ・もやしとかにかまの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ともやしとキャベツのオ イスターソース炒め ・かぼちゃの煮付け ・水菜とちくわのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・山芋サラダ ・しらたきの子和え	・七草粥 ・ごぼう人参チーズの肉巻き ・カツ ・キャベツサラダ ・きなこバナナ	・ご飯 ・中華スープ ・水菜サラダ ・酢豚 ・にらたまベーコン
夕	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・ハムチーズはさみ揚げ ・煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉さっぱり炒め ・ほうれん草とツナのサラダ ・しいたけとウィンナーのバ ター炒め	・ご飯 ・シチュー ・エビフライ ・ポテトサラダ ・松前づけ ・ヨーグルト和え	・カレーライス ・ツナとほうれん草のサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・エビチリ ・鶏肉煮込み ・サラダ	・まぐろ丼 ・味噌汁 ・もやしと豚肉の酢炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・たらこつきこんの子和え ・さんま焼き ・ほうれん草おひたし
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ネギ入り玉子焼き ・キャベツ人参天ぷらの煮物 ・たくあん ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・かれいの焼き魚 ・漬物 ・大根煮	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのナムル ・ぬかさんま ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・冷やっこ ・さばの焼き魚 ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・塩焼き ・切干し大根煮物 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮豆 ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮 ・筋子 ・ミートボール ・小松菜おひたし ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ(レタス添え) ・小松菜ごまあえ ・バナナヨーグルト	・ドライカレー ・サラダ ・中華スープ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらじゃが ・ラーメンサラダ ・しいたけ、ソーセージバター 炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しょうが焼き ・小松菜と挽肉の中華炒め ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・つみれの煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・たらフライ ・わかめサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白和え ・小松菜中華炒め ・水菜とささみのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮魚 ・もやしときゅうりのナムル ・ぜんまい、あげ、ふきの炒 め物 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・レタスサラダ ・きゅうりとじゃこの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の酢豚風	・まぐろの大根おろし丼 ・味噌汁 ・こんにゃくとたらの子和え ・なすの煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・煮豆 ・鶏肉から揚げ ・サラダ	・ご飯 ・ワンタンスープ ・大根のそぼろあんかけ ・きのこ、ベーコン、ピーマン のバター炒め ・さつまいもサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉トマトソース煮 ・もやし、にら、きのこの中華 風炒め ・白菜おひたし
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・つきこんのこあえ ・煮豆 ・さんまのかばやき	・ご飯 ・味噌汁 ・しゃけ ・しらすの佃煮 ・煮豆 ・みかん ・にらの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ ・大根おろし ・つみれ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼 ・つけもの ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・とびっこときゅうり和え物 ・玉子焼き ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼 ・肉団子 ・漬物 ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・きのこスープ ・赤魚の味噌干し ・昆布巻き ・筋子
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子ハムサラダ ・三つ葉となめたけあえ ・コロッケ ・キャベツ千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・つみれ煮 ・ぎょうざ ・野沢菜つけもの ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・挽肉のあんかけ ・サイダ	・具だくさんそば ・マカロニサラダ	・みそチャーハン ・コンソメスープ ・ほうれん草とツナのサラダ ・バナナヨーグルト	・ゆかりおにぎり ・つみれ汁 ・チンジャオロース ・そばいなり ・サラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・挽肉のあんかけ ・サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物(さつまいも、あげ) ・冷やっこ大根かけ ・長芋ととびっこの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ大根おろし丼 ・ラーメンサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・きゅうりととびっこの和え物 ・豚肉の玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・粕漬焼き魚 ・なす、ねぎ、豚肉味噌炒め ・たけのこちくわの煮物	・ご飯 ・豚汁 ・挽肉と大根の煮物 ・漬物	・ご飯 ・つみれ汁 ・かれい煮付け ・タコとわかめの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・水菜サラダ ・漬物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・キャベツ、人参、天ぷらの 炒め物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・筋子 ・ほうれん草のトビッコ和え ・水菜サラダ ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま塩焼き ・かまぼこ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・きのこのバター炒め ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・フルーツヨーグルト ・昆布巻き ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼 ・ふき、大根煮物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・たらこ ・さばの味噌煮 ・肉団子 ・漬物
昼	・カレーライス ・野菜サラダ ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・カツ ・野菜サラダ ・あげ、こんひゃく、ふき煮物 ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・シチュー ・ラーメンサラダ ・長芋千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・たけのこの酢味噌和え ・ぜんまいの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・昆布と天かまの炒め物 ・ポークチャップ ・マカロニサラダ	・お好み焼きチャーハン ・にらのコンソメスープ ・なすサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・ぎょうざ(キャベツ千切り添 え)
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・春菊ごま和え ・いもと昆布の煮物 ・にしん焼き魚	・まぐろ丼 ・味噌汁 ・なすの油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・かれいの煮付け ・かまぼこと高野豆腐の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物	・まぜご飯 ・味噌汁 ・さつまいもサラダ ・ほうれん草おひたし	・ドライカレー ・中華スープ ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・コロッケ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・子和え ・まぐろと白身の刺身 ・漬物 ・白菜のおひたし
	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラとベーコン炒め ・ハンバーグ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・つみれ煮 ・ぎょうざ ・もやしのナムル ・漬物					
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八かれい ・ラーメンサラダ ・ロールキャベツ ・豆腐と野菜の卵とじ	・うどん ・アスパラのマヨネーズ和え ・フルーツポンチ					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のトマト煮 ・玉子あげきんちゃく ・長芋千切り ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・きゅうりと豚肉の梅肉炒め ・赤魚の煮付け ・バナナヨーグルト					