

グループホームアウル登別館 2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	2	3	4	5
朝			御飯・味噌汁 ほっけ焼魚 松前漬 たくあん フルーツヨーグルト	御飯・味噌汁 さつま揚げの煮物 さんま蒲焼 煮豆 漬物	御飯・味噌汁 鮭みりん醤油煮 ホタテの煮つけ・煮豆 キャベツ卵の塩コショウ炒め	わかめ御飯 具沢山お吸い物 卵豆腐 たくあん いちご	御飯・味噌汁 すじこ 納豆 いかと大根の煮物
昼			かき揚げ丼 水餃子 大根サラダ	御飯・味噌汁 かぼちゃのサラダ 鮭焼魚 きのこの炒め物	太巻き寿司 そば サラダ	御飯・豚汁 きゅうりともやしのナムル ほっけ焼魚	あんかけやきそば 中華スープ ヨーグルト
夕			御飯・八宝菜 中華スープ(卵・わかめ) エビチリ さつま揚げの煮物	御飯・味噌汁 あんかけ卵 大根サラダ カレイの煮つけ	うな井・味噌汁 サラダ 枝豆	御飯・味噌汁 カレイの煮つけ マカロニサラダ 長いもの千切り	御飯・味噌汁 ヒレカツ 小松菜の胡麻和え ちくわのシーチキン巻
	6	7	8	9	10	11	12
朝	御飯・味噌汁 餃子 佃煮 昆布の煮物・たくあん	御飯・味噌汁 鮭焼魚 煮豆 漬物	御飯・お吸い物 さばの味噌煮 水菜サラダ めかぶきんぴら 漬物	鮭わかめ御飯・味噌汁 金時豆 きゅうりとわかめの酢の物	御飯・味噌汁 目玉焼 ふきの煮物 コーンバター みかん	御飯・味噌汁 大根天かまの煮つけ アスパラきのこのバター炒め 漬物	御飯・味噌汁 煮豆 梅干 小松菜のなめたけ和え バナナヨーグルト
昼	カツ丼・味噌汁 漬物 桃	御飯・シチュー 餃子のボン酢かけ ごぼうサラダ	御飯・味噌汁 マーボーなす 和風あんかけハンバーグ ポテトサラダ	御飯・味噌汁 小松菜と挽肉の中華炒め 天ぷら フルーツヨーグルト	御飯・味噌汁 水菜サラダ 鶏のから揚げ	御飯・味噌汁 エビフライ とんかつ チャプチェ ほうれん草の胡麻和え	カレーライス 水菜サラダ パイナップル
夕	御飯・味噌汁 赤魚焼 にらたま わかめの煮物	御飯・味噌汁 ささみのバター焼 かぼちゃの煮つけ アスパラのピーナッツ和え	まぐろ漬丼・味噌汁 おでん(味噌味) みかん	御飯・味噌汁 赤魚の煮つけ サラダ 松前漬	御飯・味噌汁 たらこ和え たらこの煮つけ	まぐろ漬丼・味噌汁 たらこ和え バナナパンヨーグルト	御飯・味噌汁 さつまいもと揚げの煮物 春菊の胡麻和え たことわかめの酢味噌和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ちりめん野沢菜御飯 お吸い物・煮豆 さつまいもと揚げの煮物 たことわかめの酢味噌和え	御飯・味噌汁 小松菜の卵とじ さんまの糠漬焼	御飯・味噌汁 ぜんまいと天かまの油炒め こんにゃくの生姜煮 桃缶、バナナ、リンゴ	御飯・味噌汁 ウインナーきのこアスパラの炒め物 なめこと山くらげ和え物 たらこ・みかん	ちりめん鮭御飯 味噌汁 焼餃子 一口昆布巻 たくあん	御飯・味噌汁 たらこ 梅干 味付のり 目玉焼き	御飯・味噌汁 しゅうまい さんまの蒲焼 なめこと山くらげの和え物
昼	やきそば・味噌汁 ジンギスカン かに玉	御飯・コンソメスープ 五目春巻 野菜サラダ 赤魚焼魚	御飯・味噌汁 竹の子の煮物 野菜炒め 大根サラダ バナナヨーグルト	御飯・味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 あげ納豆 赤魚の粕漬焼	生寿司・お吸い物 フライドチキン・レタス ゆで卵・いちごケーキ リンゴジュース	あんかけ焼きそば 中華スープ	御飯・味噌汁 天ぷら(かぼちゃ、さつまいも、なす)
夕	御飯・味噌汁 小松菜と挽肉の中華炒め 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとわかめの酢の物	御飯・味噌汁 鶏のみぞれ煮 湯豆腐 アスパラお浸しハム添え	御飯・味噌汁 カレイ煮つけ ほうれん草なめたけ和え ラーメンサラダ	まぐろ漬丼・味噌汁 小松菜の胡麻和え パイナップル	御飯・味噌汁 なめこと山くらげの大根おろし和え じゃがいもと昆布の煮物 長天とふきの煮物	御飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 豚肉の黄身おろし和え レタスとかまぼこのサラダ	御飯・味噌汁 ふきとつみれの煮物 おくらの和え物柚子風味 天かま焼
	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯・味噌汁 目玉焼き ミニトマト アスパラとハムの炒め物	御飯・味噌汁 豆腐の卵とじ すじこ 松前漬 ロールキャベツコンソメ煮	御飯・味噌汁 大根とぜんまいの煮物 さんまの蒲焼 ウインナーとピーマンの塩昆布	御飯・味噌汁 たらの一晩干焼 煮豆 たくあん	御飯・味噌汁 鮭焼魚 漬物 のり 松前漬	御飯・味噌汁 銀カレイのみりん漬焼 天ぷらかまぼこ 漬物 いちごヨーグルト	御飯・味噌汁 ふきと天かまの煮物 春雨サラダ すじこ
昼	御飯・中華スープ 肉じゃが もやしとハムのナムル 小松菜と挽肉の中華炒め	オムライス なめたけスープ リンゴ ぶどう	カレーライス アスパラサラダ	中華丼 つみれ汁 春菊の胡麻和え	御飯・味噌汁 ぜんまいと天かまの煮物 ラーメンサラダ ニラの玉子焼	ドリア 中華スープ 春雨サラダ	御飯・味噌汁 かぶと天かまの煮物 納豆包み揚げ ポテトサラダ
夕	御飯・味噌汁 ほっけ煮魚 長芋の千切り 春菊とちくわのサラダ バナナヨーグルト	御飯・味噌汁 うなぎ まぐろの山かけ 水菜とちくわのサラダ	御飯・味噌汁 トンカツ(キャベツ添え) 長いものサラダ	御飯・つみれ汁 菜花とひじきの和え物 たことあさつきの酢味噌和え フルーツヨーグルト	御飯・シチュー カレイの煮つけ 三つ葉の鯉節和え	御飯・味噌汁 ほっけ焼魚 なす煮びたし にら玉	御飯・味噌汁 ヒレカツ(レタス添え) もやしナムル ほうれん草胡麻和え
	27	28					
朝	御飯・味噌汁 シチュー 天かまマヨネーズ焼き 煮昆布 たらこ	御飯・味噌汁 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 野沢菜昆布 たらこ・フルーツ缶					
昼	野菜ラーメン フルーツヨーグルト	御飯・味噌汁 焼き魚 なすと豚肉の味噌炒め 煮物(大根・天かま・油揚げ)					
夕	赤飯・味噌汁 あんかけ豆腐ステーキ	御飯・味噌汁 かぼちゃ煮付け レタスとかまかまのサラダ アスパラベーコン いちご					