

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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・れんこんきんぴら ・ミックスベジタブルバター ・ソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のバター焼 ・なめことわらびのおろし 和え ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜と天ぷら煮物 ・スクランブルエッグ、千 キャベツ添え ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(丸干しいわし) ・大根おろし ・イカのわさび粕漬け ・漬物
昼				・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・豆腐サラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・赤米 ・うどん ・たくあん ・フルーツヨーグルトきなこ 添え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・もやしチャプチェ ・いももち ・フルーツヨーグルト	・まぐろ漬井 ・ワンタンスープ ・マカロニサラダ ・漬物 ・りんご
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・揚げギョウザ(納豆・チー ズ) ・ポテトサラダ ・肉団子甘酢あんかけ	・ご飯 ・山菜汁(醤油味) ・焼売(肉、エビ) ・白菜のおひたし ・長芋のしらす和え	・ご飯 ・三平汁 ・コロッケ(クリーム、カ レー) ・人参ナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(エビ、なす、ピー マン、かぼちゃ) ・たらこ和え ・わかめときゅうり酢の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭ハラス) ・煮物(天ぷら、すり身、ご ぼう、人参、きのこ) ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・梅納豆 ・ピーマンおひたし ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・なめこおろし和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏足煮込み ・もずく酢 ・梅 ・納豆 ・バナナヨーグルト	・トースト(フレンチ、ツナ) ・クラムチャウダー ・フライドエッグ(アスパラ、 トマト添え) ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・切干し大根、ひじき煮 ・春雨の中華あんかけ ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・大根おろし ・きゅうり梅おかか和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白桃のごまサラダ	・ひつまぶし ・ギョウザスープ ・ラーメンサラダ ・菜の花の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチ、エビカツ(キャベ ツ、ブロッコリー、トマト) ・たこときゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま、大根) ・野菜サラダ ・イカ粕漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐あんかけ ・ブロッコリーとアスパラの マヨネーズ和え ・かぼちゃと山芋の煮物	・五目ご飯 ・味噌汁 ・野菜の肉巻き炒め ・白菜とほうれん草のと びつ子和え	・ご飯 ・吸い物 ・若鶏竜田揚げ ・野菜サラダ ・フルーツヨーグルト
夕	・ハヤシスバゲッティー ・しゅうまいスープ ・山芋と水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラじゃが ・ナスと肉の油炒め ・白菜と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまとコンニャク煮物 ・じゃがいもの野菜炒め ・ほうれん草ツナマヨ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・鶏ごぼうの煮物 ・三つ葉おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・春雨の中華炒め ・バナナ、りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツクリーム煮 ・鶏味噌煮込み ・たらの子と和え ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ、かつお) ・小松菜ごま和え ・野菜の中華炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げ、すり身、菜の花煮 物 ・ホタテおくら和え ・しそ納豆	・ご飯 ・スープ ・ポテトグラタン ・大根煮物 ・若菜漬	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ウィンナー ・めかぶ納豆 ・梅干	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・昆布佃煮 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山掛け ・梅納豆 ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さば味噌) ・だし巻き卵 ・アスパラ、ブロッコリー	・ご飯 ・吸い物 ・しめじと大根煮物 ・ぎょうざ ・佃煮
昼	・牛丼 ・味噌汁 ・わかめと長芋酢の物 ・漬物 ・柿ヨーグルト	・チャーハン ・野菜ラーメン ・みかん、パイナップル	・ご飯 ・シチュー ・ラムしゃぶサラダ風 ・いんげんと揚げ煮物	・生ちらし ・吸い物 ・手羽ぎょうざ ・野菜サラダ ・枝豆 ・りんご	・ご飯 ・ぎょうざスープ ・手羽元さっぱり煮込み ・豆腐サラダ ・みかん	・うなぎ丼 ・吸い物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだしなす ・にら玉 ・野菜炒め
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・豆腐ステーキ ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらフライ ・ちくわツナ詰フライ ・大学イモ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・小松菜、きのこのベーコ ンソテー ・長芋サラダ ・漬物 ・みかん	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草おひたし ・漬物	・豚丼 ・味噌汁 ・アスパラ、えび炒め物 ・かにとわかめ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) おろし ・おでん	・ご飯 ・具沢山ポトフ ・たらフライ(キャベツ、トマ ト) ・フルーツヨーグルト
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・竹の子こんにゃく煮物 ・ほうれん草バター炒め ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(しまほっけ) ・大根おろし ・昆布さつと煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ひき肉詰め高野豆腐の 含め煮 ・ほうれん草ごま和え ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・麻婆豆腐 ・フルーチェ	・ご飯 ・吸い物 ・里芋、いんげん煮物 ・えび、アスパラマヨ和え ・パインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・舞茸と玉ねぎ卵とじ ・ネギ入り納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・昆布巻き ・めかぶおろし和え
昼	・ご飯 ・真だら三平汁 ・すき焼き風煮込み ・白和え	・ハッシュドビーフ ・味噌汁 ・春雨サラダ ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ(キャベツ、トマト) ・カワラー、卵、きゅうりの サラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・大根おろし ・スナップえんどう、ハムの サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と納豆なすの甘味噌 炒め ・いんげん煮ひたし	・ご飯 ・シュウマイスープ ・おかずお好み焼き ・フルーチェ	・鮭ご飯 ・ロールキャベツスープ ・若鶏から揚げ ・野菜炒め
夕	・ご飯 ・中華スープ ・エビチリ ・肉だんご甘酢あんかけ ・春雨サラダ	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山掛け ・ふるふき大根 ・きのこソテー ・りんご	・ハヤシスバゲッティー ・野菜沢山味噌汁 ・長いも、水菜サラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・常夜なべ ・里芋、揚げの煮物 ・パイナップルごまサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ぶり大根 ・パリパリチーズポテト ・三つ葉とカニ缶和え物	・ご飯 ・豚汁 ・煮しめ ・ほうれん草おひたし	・チャーハン ・味噌汁 ・白菜おひたし ・卵豆腐
	26	27	28				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・がんも含め煮 ・煮豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・卵とほうれん草のソテー ・ふきと天かま煮物 ・佃煮	・ご飯 ・吸い物 ・ネギ入り卵焼き ・もやしのツナ和え ・松前漬				
昼	・シーフードピラフ ・クラムチャウダー ・スパニッシュオムレツ ・りんご	・カツ丼 ・味噌汁 ・春菊ごま和え ・漬物	・おにぎり(梅、しらす) ・焼きうどん ・イカ煮付け ・キュウイヨーグルト				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さば味噌) ・かぼちゃ煮付け ・水菜と鶏ささみのドレッシ ング和え	・豆ご飯 ・うどん ・ニラじゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(エビ、舞茸、さつ まいも、かぼちゃ) ・浅月とわかめの酢味噌 和え				