

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	2	3	4	5	6
朝		・鮭ご飯 ・いも団子汁 ・うま煮 ・なます ・黒豆 ・ほうれん草卵巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・カラフルオムレツ ・黒豆 ・ささぎ煮物 ・干し柿和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン卵焼 ・なます ・紅白かまぼこ ・なめたけおろし ・アスパラバター炒め ・たらこ ・いちご	・ご飯 ・お吸い物 ・焼売 ・シーフードあんかけ ・しめじ入りなら玉 ・もやしサラダ ・パイン	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・スパゲティサラダ ・鶏団子中華煮	・ご飯 ・エビすり身汁 ・肉団子 ・里芋とふいき煮物 ・なます ・じゃこおろし和え
昼		・ご飯 ・お吸い物 ・刺身(まぐろ、ホタテ、サーモン、大根、大葉) ・白和え ・茶碗蒸し ・ホタテマリナー	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・卵焼き ・鮭おろし和え ・かに風味サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ柳川風 ・春雨サラダ ・小松菜挽肉あん ・数の子	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ポテトサラダ ・ほうれん草ごま和え ・フルーツヨーグルト		・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉ソテー(スパゲティナポリタン、千キャベツ) ・ほうれん草と春菊の卵和え ・もやしハムの梅ドレッシング和え
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・鶏唐揚げ ・伊達巻 ・なすピーマン味噌炒め ・レタス、トマト、きゅうり ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・栗きんとん ・なます ・春菊ごま和え ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・ホタテバター焼 ・キャベツマトサラダ ・白菜みかん甘酢和え ・ほうれん草なめたけ和え	・しそご飯 ・五目うどん汁 ・トマトベーコンチーズ焼 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま、おろし) ・野菜煮物 ・かぼちゃ甘煮 ・わかめ酢の物	・ご飯 ・お吸い物 ・高野豆腐のすり身はさみ煮 ・コロケ(ブロッコリー添え) ・パンパンジー ・みかん
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子、焼売 ・なます ・たらこ ・煮豆 ・パイン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ味噌) ・もやしとかまぼこ和え物 ・長いもとレッシング和え ・佃煮 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・すり身汁 ・なすと鶏そぼろあん ・大根しいたけ煮物 ・もやしちくわのなめたけ和え	・ご飯 ・きのこスープ ・いんげんとソーセイジの塩昆布炒め ・なすピーマン味噌炒め ・切干大根	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・切干大根 ・卵焼き ・ソーセイジ焼き ・なます ・キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼、おろし ・めかぶ和え物 ・ミートボール ・たくあん ・のり	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・山菜煮物 ・サラダ ・なめたけ和え ・佃煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・春菊もやしごま和え ・かに酢の物 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・アスパラごま和え ・かにサラダ	・チャーハン ・塩ラーメン ・切干大根 ・干いもフリッター ・フルーツゼリー	・牛丼 ・スープ ・野菜サラダ ・杏仁豆腐	・ご飯 ・スープ ・鶏肉煮込み ・わかめ酢の物 ・パイン、バナナ、みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ささみのチーズはさみ揚げ ・トマト ・きんぴらごぼう ・水菜アスパラサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉煮込み ・揚げと小松菜煮浸し ・茹ブロッコリー
夕	・ご飯 ・お吸い物 ・天ぷら(エビ、なす、ピーマン、さつまいも) ・キャベツ煮物 ・マンゴープリン、バナナ	・ご飯 ・水餃子スープ ・長いもいんげん煮物 ・ラーメンサラダ ・もやしとオクラおひたし	・ご飯 ・シチュー ・カキフライ、メンチカツ ・焼なす ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ごぼうバーグ(ごぼう、なす、キャベツ、玉ねぎ) ・イカ酢味噌和え ・長いも煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・高野豆腐煮物 ・かぼちゃ煮付け ・かにサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(粕メヌキ) ・豚肉野菜炒め ・白和え ・キウイといちごヨーグルト和え	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・かぼちゃそぼろあんかけ ・うどんサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・さつまいも甘露煮 ・野菜サラダ ・昆布佃煮 ・焼のり	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ煮付け ・中華春雨 ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・さつまいも煮物 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(かれい、おろし) ・スクランブルエッグ ・ほうれん草おひたし ・ウィンナーとピーマン炒め物	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(さば) ・なすしぎ焼 ・松前漬 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・厚焼き卵 ・麻婆なす ・魚肉ハムサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・切干大根 ・ポテトサラダ ・昆布佃煮
昼	・いなり寿司 ・おでん ・浅漬け	・牛丼 ・中華スープ ・かぼちゃ煮付け ・サラダ ・浅漬け	・ご飯 ・お吸い物 ・ジンギスカン ・サラダ ・大根酢漬け	・鉄火丼 ・すり身吸い物 ・ならもやし和え物 ・ブロッコリーピクルス	・ひつまぶし ・肉うどん ・小松菜ごま和え	・和風天津飯 ・お吸い物 ・大根煮物 ・水菜ツナサラダ	・ご飯 ・カレーうどん ・シーフードサラダ ・春雨煮物
夕	・しそおにぎり ・うどん ・厚焼きカニ卵焼き ・玉ねぎサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(きんぎょ) ・れんこんと鶏のきんぴら ・キャベツと揚げの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら) ・なすピーマン味噌炒め ・もやしハムサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・里芋煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ(挽肉、野菜) ・スパゲティサラダ ・小松菜、なす、かまぼこ煮浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(千キャベツ) ・冷しゃぶ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・湯豆腐 ・野菜味噌炒め ・カニかまサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・さんま蒲焼 ・豚肉と水菜の酒蒸し ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さば缶おろしかけ ・ウィンナーポトフ ・スクランブルエッグ ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀かれいみりん漬) ・かぼちゃ煮付け ・昆布巻き ・じゃこおろし ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・水菜サラダ ・じゃこおろし和え ・桃	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉キャベツの卵とじ ・大根ツナサラダ ・昆布巻き ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・ネギ入り卵焼き ・五目おから ・さつまいも煮 ・じゃこ佃煮 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀だらみりん干) ・ほうれん草ベーコンの卵とじ ・佃煮 ・パインヨーグルト
昼	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・麻婆なす ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ピカタ ・こんにゃくきんぴら ・きゅうりと干し柿酢の物 ・グリーンサラダ	・鮭ときゅうりのちらし寿司 ・お吸い物 ・エビコロケ(レタス) ・ほうれん草ごま和え ・長いもときゅうり酢の物	・ご飯 ・クリームシチュー ・ラム肉焼 ・野菜炒め ・べったら漬 ・フルーツポンチ	・うな井 ・お吸い物 ・長いもカニかま酢の物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・煮魚(かれい) ・わかめ酢の物 ・小松菜と魚介の煮浸し ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・シチュー ・まぐろ山かけ ・野菜炒め ・白菜、みかんの酢の物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・高野豆腐肉詰め ・ポテトサラダ ・ちくわカレー天ぷら	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・肉じゃが ・白菜ベーコンあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら) ・煮しめ ・煮豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・三平汁 ・焼魚(さば) ・おから ・白菜おひたし ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ザンギ ・いんげん人参天ぷら煮物 ・春雨中華サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・豚汁 ・まぐろ刺身 ・アスパラ、とまとサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・じゃがいもカレー風味ソテー ・大根サラダ ・煮豆
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・中華あんハンバーグ ・高野豆腐、きのこ煮物 ・キャベツと鮭の酢和え	・ご飯 ・お吸い物 ・豚としめじ、水菜の酒蒸し ・さつまいも甘露煮 ・大根ツナサラダ ・わかめとイカの酢味噌和え	・ご飯 ・すり身汁 ・目玉焼き ・スパゲティ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・かにとにらの卵とじ ・たらの子和え ・野沢菜漬 ・佃煮			
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ひれかつ、エビフライ ・ハムサラダ ・きゅうり、みかん酢の物 ・大根浅漬け	・シーフードスパゲティ ・ガスパチョ ・アスパラサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・イカ酢味噌和え ・昆布とじゃこの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・餃子 ・アスパラとコンビーフの炒め物 ・サラダ			
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ(おろし添え) ・ふき、つみれ、高野の煮物 ・イカ酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・マカロニサラダ ・白菜おひたし ・煮豆	・うな井 ・味噌汁 ・春菊ごま和え ・春菊ごま和え ・ほうれん草おひたし ・かまぼこ	・ご飯 ・野菜ポトフ ・煮魚(かれい) ・数の子と昆布の和え物 ・ほうれん草ソテー			