

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	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・大根・豚肉ゆずあんかけ ・野菜炒め ・さつまいもヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンナゲット ・小松菜の油炒め ・漬物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼魚 ・ロールキャベツ ・野菜炒め ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と天かまの煮物 ・にらの卵とじ ・白菜のおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ほうれん草の胡麻和え ・アスパラの卵とじ ・パンヨーグルト
昼			・カレーライス ・かぼちゃの煮物 ・そうめんサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き豚 ・もやしのポン酢炒め ・ポテトサラダ	・太巻き寿司 ・つみれ汁 ・きゅうりの酢の物	・まぐろ丼 ・豚汁 ・かぼちゃと水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・鶏肉ソテー ・温キャベツ ・いちごヨーグルト
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしのサラダ ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き(千切りキャベツ添え) ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・ふきと油揚げのきんぴら ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の焼魚 ・大根といかの煮物 ・なすの味噌炒め	・中華丼 ・味噌汁 ・長芋の酢の物 ・卵豆腐
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ちりめんじゃこご飯 ・味噌汁 ・大根ツナコンソメ煮物 ・ベーコンなす玉ねぎ白ごま炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ギョーザ ・ラーメンサラダ ・昆布漬け ・とろろいも	・ご飯 ・味噌汁 ・切干し大根 ・キャベツの玉子とじ ・アスパラとソーセージのバター炒め	・ご飯 ・スープ ・うなぎ ・野菜菜と昆布の佃煮 ・つけもの ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・あさつきの酢味噌和え ・ジャーマンポテト ・豆腐ステーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と天かまの煮物 ・にらの卵とじ ・ロールキャベツ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしの卵とじ ・ミートボール ・春菊の胡麻和え
昼	・鶏肉味噌丼 ・にらまいたけ玉子スープ ・白菜胡麻和え	・きのこスパゲティー ・アスパラサラダ ・黄桃ヨーグルト	・ご飯 ・シチュー ・鶏から揚げ(レタス添え)	・ご飯 ・つみれ汁 ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・切干し大根	・チキンライス ・ほうれん草とまいたけのスープ ・コロッケ ・とろろいも	・チャーハン ・スープ ・ペンネ ・なすとアスパラのオイスターソース炒め	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・白菜と鶏肉の中華あんかけ
夕	・ご飯 ・つみれ汁 ・糠目抜き焼き ・切り昆布の煮物 ・長芋といかのガーリック炒め	・ホタテ雑炊 ・味噌汁 ・きゅうりの胡麻和え ・まぐろの漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしサラダ ・小松菜胡麻和え	・ご飯 ・玉子スープ ・ほっけの焼き魚 ・ホイコーロー ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮魚 ・ほうれん草のツナマヨ ・まいたけとハムのバター焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の焼き魚 ・まぐろの刺身 ・焼きギョーザ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・かき揚げ ・ふきの炒め物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・スクランブルエッグ ・ピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ゆでグリーンアスパラ ・きゅうり・わかめ酢の物 ・うま煮 ・炒り卵	・ご飯 ・味噌汁 ・えびとアスパラのオイスターソース炒め ・玉ねぎの卵とじ ・さつまいも甘露煮 ・昆布巻き ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいも煮物 ・水ギョーザ ・えのき佃煮 ・パイン	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・アスパラの卵とじ ・ほうれん草の胡麻和え ・パンヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と天かまの煮物 ・キャベツの卵とじ ・豆腐ステーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼魚 ・チンゲン菜と天かまの煮物 ・炒り卵
昼	・ひじきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・大根といかの煮物 ・わかめサラダ ・もやしと水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・春雨サラダ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜のオイスターソース炒め ・煮物 ・大根サラダ	・チキンカツ丼 ・味噌汁	・カレーライス ・ほうれん草としめじの中華スープ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・きゅうりの酢の物 ・温キャベツ	・ご飯 ・鶏つみれ汁 ・コロッケ ・春巻 ・山芋の煮物 ・フルーツヨーグルト
夕	・ご飯 ・揚げ納豆汁 ・赤魚の煮つけ ・小松菜のおひたし ・鶏肉とピーマンのケチャップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・たこ・わかめ酢味噌和え ・野菜サラダ ・りんご	・うな井 ・味噌汁 ・切干し大根 ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・小松菜のおひたし ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・赤魚の煮魚 ・小松菜のサラダ ・切干し大根	・親子丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・アスパラのバター炒め	・ご飯 ・ロールキャベツスープ ・鶏肉マヨネーズ焼き ・ラーメンサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚焼魚(大根おろし添え) ・ラーメンサラダ ・アスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまともやしの油炒め ・ほっけの焼魚 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ギョーザ ・かぼちゃ煮物 ・ピーマンともやしのポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼魚 ・アスパラ・コンの卵とじ ・菜の花とひじきの煮つけ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・白菜のおひたし ・玉子焼き ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・納豆汁 ・ほっけの焼魚 ・天かまとチンゲン菜煮物 ・ほうれん草のおひたし	・わかめご飯 ・味噌汁 ・さんまみりん干し焼き ・にら玉 ・大根おろしのなめ苺和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・春菊のマヨネーズ和え ・たことわかめの酢味噌和え	・ご飯 ・野菜スープ ・あじ塩焼き ・ピーマンのおひたし	・ご飯 ・すり身味噌汁 ・ロールキャベツ ・温やっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・大根サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・和風ハンバーグ ・大根サラダ ・ミニトマト	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶと人参のそぼろあんかけ ・水菜のチーズサラダ ・かぼちゃ煮付け	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・なすの味噌炒め
夕	・ご飯 ・なめこおろし汁 ・麻婆豆腐 ・うなぎの蒲焼 ・小松菜のおひたし	・玉子どんぶり ・鶏ごぼうのつみれ汁 ・かぼちゃと水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの漬け ・ふきの煮物 ・たらと白菜の含め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと天かまの煮物 ・まぐろの漬け	・鮭フレークご飯 ・味噌汁 ・エビマヨ ・中華サラダ ・わけぎのぬた	・親子丼 ・味噌汁 ・ツナサラダ ・アスパラベーコン ・すじこ	・ご飯 ・白菜のクリームシチュー ・小松菜と揚げの煮浸し ・もやしのナムル
	27	28					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・温泉卵 ・菜の花おひたし ・すりりんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま照り焼き(大根おろし添え) ・長芋千切り ・ふききんぴら					
昼	・いなり寿司 ・味噌汁 ・切干し大根 ・きのこ鶏肉の炒め物 ・にらのおひたし	・親子丼 ・味噌汁 ・そうめんサラダ ・漬物					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・ほうれん草バターソテー ・春雨サラダ	・ご飯 ・たらすり身汁 ・かかれい煮付け ・水菜と揚げの煮浸し ・かぼちゃサラダ					