

グループホームアウル登別館 1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	6	7
朝	・ご飯 ・くしらす汁 ・おせち料理(うま煮、黒豆、なます、数の子ゼリー寄せ、かまぼこ、筋子、昆布巻き、伊達巻等)	・五目ひじきご飯 ・味噌汁 ・ひじき卵焼き ・ウィンナーとほうれん草の炒め物	・たこ飯 ・味噌汁 ・里芋にっころがし ・ちくわシーチキン焼 ・アボガドサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(丸干しいわし) ・おでん ・コーンバター ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら粕漬) ・大根煮物 ・ソーセイジ、ビーマン炒め ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・高野豆腐含め煮 ・ビーマンおひたし ・大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ビーマン、鮭マヨ和え ・しらす納豆
昼	・おせち料理 ・お雑煮	・うどん ・塩辛 ・煮豆 ・バナナヨーグルト	・親子丼 ・味噌汁 ・人参ソテー	・ビーフカレー ・オニオンスープ ・ポテトサラダ	・天丼 ・味噌汁 ・わかめ、きゅうり酢の物	・混ぜご飯 ・つみれ汁 ・野菜煮込み ・白菜おひたし	・ご飯 ・オニオンスープ ・若鶏から揚げ ・ポテトサラダ ・コーン炒め
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先ぎょうざ ・三つ葉のボン酢和え ・茶碗蒸し ・たこ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・揚げだし豆腐 ・しのだ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・味噌煮(さば) ・大根サラダ ・春菊ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・おくら納豆 ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・ラムしゃぶサラダ風 ・小松菜と揚げ煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ひじき卵とじ ・ほうれん草とびっ子と和え	・まぐる漬け丼 ・味噌汁 ・天かま焼き ・ほうれん草とえのきのおひたし
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま梅煮 ・納豆 ・小松菜のしらす和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・焼きなす ・しらすおろし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・アスパラおひたし ・ラーメンサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・納豆 ・ロールキャベツ ・白菜とかに和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・高野豆腐煮物 ・長いも梅肉和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもと人参の煮物 ・煮豆 ・大根ボン酢和え ・スパゲッティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんまみりん干) ・納豆 ・にら卵とじ ・大根おろし ・牛乳
昼	・ご飯 ・クリームシチュー ・きのこソーセイジ炒め物 ・ももヨーグルト	・あさりカレー ・ポテトサラダ ・パイナップル生ジュース	・ナポリスパゲッティ ・わかめ、卵スープ ・もやし中華サラダ	・お雑煮 ・ほうれん草おひたし ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・ビーフシチュー ・マカロニサラダ ・オレンジヨーグルト	・ちらし寿司 ・肉そば ・ごまもやし	・シーフードカレー ・スープ ・きゅうりとなめこの酢の物 ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・ほうれん草おひたし ・ふきのきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・三つ葉おひたし ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉マトソース煮 ・ふき煮物 ・ビーマンおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏照り焼き ・マカロニサラダ ・コーンバター	・ご飯 ・スープ ・麻婆なす ・ポテトサラダ ・シューマイ	・あさりご飯 ・つみれ汁 ・焼魚(ほっけ) ・里芋筑前煮 ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・ひき肉入り卵焼き ・パリパリポテト ・いんげん煮物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・たこの酢味噌和え ・おくら ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜肉巻き炒め ・竹の子煮物 ・切干し大根 ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ウィンナー、アスパラ炒め ・スパサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・肉じゃが ・白菜おひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま梅煮 ・野菜炒め ・長いもサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き粕漬) ・大根そぼろあんかけ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・厚揚げ煮物 ・パイナップル
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ(エビ、鶏ささみ、キャベツ添え) ・白菜おひたし	・ミートソーススパゲッティ ・ポトフ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・クラムチャウダー ・水菜サラダ	・いなり寿司 ・煮込みうどん ・めかぶ、長いも酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・ほうれん草ごま和え ・漬物	・ひつまぶし ・エリンギスープ ・コーン、カニかまサラダ ・りんご	・ホタテカレーライス ・グリーンサラダ ・いちごヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・ふき油炒め ・春雨サラダ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・カキフライ ・オニオンサラダ ・湯豆腐 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・春雨サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・豚汁 ・エビフライ、キャベツ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(おいらんがれい) ・春菊辛し和え ・ふき煮物	・天丼 ・味噌汁 ・ワカメサラダ ・赤カブ酢漬 ・漬物
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・おくら納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・たまごの巾着煮 ・いかとおくらの和え物 ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・えのきソフトスープ ・焼魚(糠さんま) ・目玉焼き ・キャベツ、コーンサラダ ・大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・つくね入り煮物 ・しそ納豆 ・アスパラサラダ	・ご飯 ・すりみ汁 ・ぎょうざ ・かぼちゃ煮付け ・ペンネ ・牛乳	・ご飯 ・ポトフ ・焼魚(たら) ・ハムエッグ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・シチュー ・高野豆腐煮物 ・松前漬
昼	・もちつきのもち ・煮しめ ・にしん漬 ・みかん	・カルボナーラスパゲッティ ・野菜スープ ・おしるこ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏から揚げ ・もやしナムル ・三つ葉ボン酢和え ・バナナヨーグルト	・中華丼 ・味噌汁 ・人参とびっ子と和え ・春菊ごま和え	・ポークカレー ・野菜スープ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンカツ ・野菜サラダ ・みかん	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・和風煮込みハンバーグ ・ワカメサラダ ・かぼちゃ素揚げ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・いかと大根の煮物 ・麻婆春雨 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・春雨スープ ・カキフライ、キャベツ ・カニかま、わかめ酢の物	・ご飯 ・てっぽう汁 ・焼魚(さば) ・白菜ベーコン蒸 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ、キャベツ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ和風味 ・きんぴらごぼう ・たらの子と和え	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・温野菜サラダ ・漬物	・ご飯 ・三平汁 ・切干し大根 ・カリフラワー酢味噌和え
	29	30	31				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・おろし納豆 ・さつまいも甘露煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの子と和え ・いも餅焼き ・梅納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭はらす) ・目玉焼き ・ツナ大根サラダ				
昼	・ボンゴレスパゲッティ ・ロールキャベツスープ ・大根サラダ	・野菜ラーメン ・いなり寿司	・五目うどん ・長いも梅肉和え ・いちごヨーグルト				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・肉入り野菜炒め ・シーチキンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・あさつき酢味噌和え ・もやし、揚げ煮びたし ・豆腐サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・野菜の磯辺肉巻フライ ・アスパラサラダ ・漬物				