

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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・肉だんご甘酢あん ・茹でブロッコリー ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・豆もやし煮物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・高野豆腐煮物 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・肉じゃが ・牛乳
昼				・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏竜田揚げ ・たこ酢味噌和え ・ほうれん草ソテー	・ご飯 ・ぎょうざスープ ・和風煮込みハンバーグ ・きなこヨーグルト	・チキンカレー ・シーチキンサラダ ・バナナヨーグルト	・親子丼 ・味噌汁 ・キャベツ、ツナサラダ
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・ひき肉、野菜入オムレツ ・漬物	・昆布ご飯 ・味噌汁 ・キャベツ煮びたし ・ポテトサラダ ・たこ焼き	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・豚肉ピカタ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・豆もやし煮
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの子とえ ・ポテトサラダ ・ニラの卵とじ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・長いものガーリック炒め ・ほうれん草のお浸し ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・マグロ漬け ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・梅納豆 ・焼魚(丸干し鰯) ・じゃがいもの煮転がし ・牛乳	・ご飯 ・わかめスープ ・焼魚(糠さんま) ・おでん ・玉子焼き ・ミニトマト	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草のお浸し ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら西京漬) ・もやしのナムル ・納豆 ・牛乳
昼	・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・オニオンスープ	・うな井 ・味噌汁 ・浅月とたこの酢みそ和え ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(おいらんかえい) ・長芋の煮物 ・ラーメンサラダ	・クラムチャウダー ・マカロニ具だくさんサラダ ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・茶碗蒸し ・焼魚(鮭) ・とろろ ・イカワサビ漬け	・たらこスパゲティー ・スープ ・かに玉	・天ぷらうどん ・いなり寿司 ・パインヨーグルト
夕	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・豚肉の冷しゃぶと野菜	・豚生姜焼き丼 ・味噌汁 ・ニラの卵とじ ・長芋のポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と高野豆腐の煮物 ・揚げ餃子 ・サラダ	・ご飯 ・スープ ・ジンギスカン ・ほうれん草の胡麻和え ・かに玉	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚生姜焼き ・高野豆腐の煮物 ・水菜とシーチキンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ、マグロの刺身 ・おでん ・たらの子とえ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八かえい) ・がんもの煮物 ・野菜サラダ ・めかぶ納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん干) ・いももち ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・大根と鶏肉の煮物 ・豆もやし煮 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・味噌漬け玉子 ・中華野菜玉子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・ミートボール ・竹の子とふきの煮物 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・大根と高野豆腐煮物 ・三つ葉お浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ライスコロケ ・にら卵とじ ・ひじき煮物
昼	・カニあんかけチャーハン ・ワンタンスープ ・パインヨーグルト	・ご飯 ・シチュー ・サラダ ・スープ	・のり巻き ・つみれ汁 ・里芋の煮物 ・柿	・ご飯 ・スープ ・豚肉のしょうが焼き ・煮物 ・ゆでアスパラ	・ビーフストロガノフ ・スープ ・サラダ ・いちご	・オムライス ・ポトフ ・パインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏竜田揚げ ・長いもサラダ ・白菜おひたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・揚げ出し豆腐 ・ニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・クリームコロケ ・煮魚(黒かえい) ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・麻婆野菜 ・サラダ ・かぼちゃ煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・鶏ささみの唐揚げ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・サラダ ・サツマイモ素揚げ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・切干し大根 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(きんぎ) ・パリパリぎょうざ ・ほたてのきのこ炒め
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・天かまとこんにゃく煮物 ・ほうれん草しらす和え ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・里芋煮物 ・春雨サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・大根煮物 ・しそ納豆 ・オレンジフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・えびシューマイ ・豆もやし煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草おひたし ・もやしとハムの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ロールキャベツ煮込み ・まぐろやまかけ ・コーンペーコンソテー ・こぶきいも	・ご飯 ・味噌汁 ・クリームコロケ ・春雨酢の物 ・ゆでアスパラ ・フルーチェ
昼	・ご飯 ・つみれ汁 ・いかと大根の煮付け ・ポテトサラダ ・小松菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のさっぱり煮 ・とまとツナサラダ ・いちご	・ご飯 ・スープ ・豚ヒレから揚げ ・コールスロー ・ポテトサラダ ・ホワイトアスパラ	・牛丼 ・味噌汁 ・コーンサラダ ・フルーツヨーグルト	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ラムシャブサラダ ・三つ葉としいたけのソテー	・ご飯 ・クリームチャウダー ・ピーマンおひたし ・みかん、りんごヨーグルト	・いなり寿司 ・五目うどん ・きんぴらごぼう ・パイナップル
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ) ・春菊ごま和え ・おかずお好み焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・肉じゃが ・スナックえんどう炒め物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ぶり大根 ・卵豆腐 ・菜花辛し和え ・いか塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・なす煮びたし ・アスパラベーコン ・ささぎごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ(温キャベツ) ・水菜サラダ ・長いも梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(真かえい) ・麻婆豆腐 ・春菊ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏照り焼き ・かぼちゃサラダ ・スナックえんどうおひたし
	26	27	28				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・アスパラバター炒め ・小松菜おひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(すずき) ・かぶあんかけ煮 ・きのこソーセイジ炒め ・おろし納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き卵焼き ・いかと長いも煮物 ・煮豆				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・回鍋肉 ・さつまいも煮	・煮込みうどん ・えび天ぷら ・野沢菜おむすび ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・かぼちゃ煮付け ・水菜サラダ				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・なす、ししとう煮びたし ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・イカバター ・揚げ出し豆腐 ・里芋煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏しょうが焼き ・ひじき、こんにゃく煮物 ・わかめときゅうりポン酢和え				