

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	
朝		・ちらし寿司 ・お吸い物 ・黒豆 ・なます ・うま煮 ・数の子他オードブル	・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 ・焼魚(サーモン) ・なす煮浸し ・ピーマンおひたし ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・生ハムマリネ ・だし巻き卵 ・水菜おひたし ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長芋とイカのんにく炒め ・アスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふき煮物 ・もやし卵とし ・ごま和え	
昼		・お雑煮 ・刺身(まぐろ、ホタテ、サーモン、大根、大葉) ・白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・なます ・栗きんとん	・カレーライス ・スープ ・サラダ ・バナナヨーグルト	・かしわそば ・ほうれん草白和え ・かぼちゃ含め煮 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・ふきとちくわの炒め物 ・ネギとアスパラの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏みぞれ和え煮 ・白菜おひたし ・わかめとくずきりのサラダ	
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・うま煮 ・しゃぶしゃぶ ・茶碗蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(きんぎ) ・かに和え物 ・きゅうり酢の物	・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	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろステーキ ・にら炒め物 ・かにサラダ	・うな井 ・つみれ汁 ・春菊ごま和え ・焼なす	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根のおろし煮 ・長いも酢の物 ・春菊サラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・山菜きのこ汁 ・里芋にころがし ・冷やっこ ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・つみれ汁 ・焼魚(ほっけ) ・スパサラダ ・きのこソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐煮物 ・にら卵とし ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・ピーマンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・なす煮浸し ・白菜おひたし ・五目おから	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・ほうれん草ごま和え ・大根サラダ ・かまぼこ	・ご飯 ・味噌汁 ・つみれ含め煮 ・なす味噌煮 ・オクラとイカの和え物	
昼	・ご飯 ・シチュー ・焼なす ・春菊ごま和え	・牛丼 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ひじき煮物 ・ポテトサラダ	・いなり寿司 ・味噌汁 ・牛肉ごま和え ・なす、 ・ピーマン素揚げ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ごぼう肉団子 ・麻婆なす ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐煮込み ・エビと里芋煮物 ・バナナヨーグルト	・三色丼 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・野菜サラダ ・桃ヨーグルト	・オムライス ・焼そば ・味噌汁 ・いんげんごま和え	
夕	・七草粥 ・三平汁 ・ホタテとアスパラのバター炒め ・白菜ときのこの香味煮	・うな井 ・味噌汁 ・五目水餃子 ・もやしとオクラのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・切干大根 ・長いも梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉煮物 ・長いもなめたけ和え ・ぶなピーソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま、おろし) ・天かま煮物 ・ホタテと春雨中華風	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ漬 ・かぼちゃ煮付け ・きんぴらごぼう ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しょうが焼き ・キャベツ中華サラダ ・切干大根	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長いもおろし和え ・もやしサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とこんにゃく煮物 ・水菜サラダ ・玉ねぎ卵とし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・炒り豆腐 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・きのこハムのソテー ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋煮物 ・アスパラバターいため ・ほうれん草ごま和え ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・焼たらこおろし和え ・にらおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・ねぎ卵とし ・春雨中華サラダ	
昼	・お汁粉 ・きな粉もち ・おでん ・漬物	・ご飯 ・チキンシチュー ・春雨サラダ ・いちごヨーグルト	・ご飯 ・中華スープ ・コロケ ・アスパラサラダ ・ふききんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・八幡巻き煮込み ・白和え ・春雨と水菜サラダ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・いんげん煮物 ・スパサラダ	・シーフードカレー ・野菜スープ ・いんげんごま和え ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ナポリスパゲッティ ・卵焼き ・トマト、水菜サラダ	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・冷やっこ ・ひじき五目煮 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・春菊マヨ和え ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスはさみ揚げ浸し ・もやし卵とし ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・小松菜煮浸し ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・トマトサラダ ・小松菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・大根きんぴら ・春菊サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ソテー ・白菜煮浸し ・長いもなめこ和え	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・冷やっこ ・キャベツ油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵豆腐 ・小松菜煮浸し	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・もやし炒め物 ・ほうれん草なめこ和え	・ご飯 ・クリームシチュー ・マカロニサラダ ・にらソテー ・ひじき煮 ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・高野豆腐煮物 ・ピーマンおひたし ・煮豆	・ご飯 ・野菜スープ ・焼魚(鮭) ・マカロニサラダ ・さつまいも甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・いか煮付け ・大根卵とし ・アスパラマヨ和え	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ、おろし) ・かぼちゃサラダ ・れんこんきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏唐揚げ(千キャベツ、とまと) ・めかぶときゅうりの和え物	・うなぎ飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・野菜サラダ	・ご飯 ・五目うどん ・キャベツなめこ和え ・春雨サラダ	・ご飯 ・シチュー ・スパサラダ ・フルーチェ	・中華丼 ・味噌汁 ・エビと豆腐のあんかけ ・きゅうりのさっぱり漬	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・きんぴらごぼう ・大根サラダ	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏照焼 ・麻婆春雨 ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・蒸したらのあんかけ ・じゃこ卵焼き ・水菜サラダ	・かに飯 ・味噌汁 ・海鮮酢の物 ・昆布巻き	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・じゃがいも煮物 ・ブロッコリーサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・油揚げの巾着煮 ・長いもしそ和え ・ミートボール甘酢	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・切干大根 ・ねぎぬた	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・おから ・春菊おひたし	
	28	29	30	31				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(あじ) ・温キャベツ ・水菜ごま和え ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・にら卵とし ・アスパラソテー ・煮豆 ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・海鮮切干大根 ・長いも酢の物 ・ブロッコリー温サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・玉ねぎ卵とし ・いんげんごま和え				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ホタテとエビしょうが焼き ・春雨サラダ ・ひじき煮物	・親子丼 ・味噌汁 ・ほうれん草ごま和え ・いもサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらムニエル ・人参ソテー ・絹さやおひたし	・カレーライス ・スープ ・水菜サラダ ・ほうれん草のなめたけ和え				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭フライ ・白菜おひたし ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・キャベツ卵とし ・小松菜煮浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(みりんほっけ) ・中華大根サラダ ・マッシュポテトあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・卵豆腐 ・三色ピーマンマリネ				