

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
朝			・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物・栗きんとん ・かまぼこ・サーモン ・昆布巻き他	・ご飯・味噌汁 ・イカと大根の煮付け ・栗きんとん ・昆布巻き ・ほうれん草の玉子巻き	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根おろし・牛乳 ・ポテトサラダ・トマト ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・赤魚の西京漬け ・大根おろし ・野菜の煮物 ・大豆の煮物 ・シュウマイ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・豆腐の白和え ・小松菜と厚揚げの炒め物
昼			・雑炊・味噌汁 ・白菜のお浸し ・黒豆 ・田作り	・ご飯・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・うま煮 ・レタスのサラダ	・温そば ・肉じゃが ・春雨の胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・大根とツナのさつと煮 ・にらの酢味噌和え ・杏仁豆腐	・煮込みうどん ・ごぼうサラダ ・揚げだし豆腐
夕			・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・小松菜の煮物 ・エビチリ	・ご飯・お吸い物 ・しょうが焼き ・キャベツの千切り ・春雨サラダ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・白菜と海老のクリーム煮 ・ひじきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・グラタン ・大根と水菜のサラダ ・いんげんの胡麻和え	・マグロの漬け丼 ・お吸い物 ・きゅうりの漬物 ・きのこのバター炒め
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根のべっこう煮 ・さやいんげんの胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・玉子とじ ・さしみこんにゃく ・佃煮	・ご飯・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・もやしのカレー風味炒め ・オクラと長芋の和え物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さばのみりん漬け) ・巾着玉子・黒豆 ・ほうれん草と昆布の和え物	・ご飯・味噌汁 ・たらのパター焼き ・大根の味噌煮 ・中華くらげの和え物	・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物 ・野菜の卵とじ ・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉とねぎの味噌炒め ・煮豆 ・ふきの煮物
昼	・カレーライス ・ねぎスープ ・サバの和え物 ・フルーツカクテル	・七草がゆ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・麻婆春雨 ・キャベツの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツの千切り ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・鮭のホイル焼き ・きのこの和風煮 ・杏仁豆腐	・カレーライス ・卵スープ ・きゅうりとときらげの和え物 ・レタスのサラダ	・ドライカレー ・コンソメスープ ・キャベツのコールスロー ・ちくわの卵とじ
夕	・チャーハン ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・ピーマンのお浸し	・とり丼キャベツ添え ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・もやしの和え物	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のマヨネーズ炒め ・茄子の味噌炒め ・白菜とベーコンの煮物	・チャーハン ・餃子のスープ ・海老チリ ・水菜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と竹の子の味噌煮 ・春菊とハムのマヨネーズ和え ・長芋ときゅうりの酢物	・ご飯・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・つみれ入り高野豆腐 ・ラーメンサラダ	・ちらし寿司 ・にゅうめん ・昆布巻き ・サーモンのマリネ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・お吸い物 ・焼き魚(さば) ・ふきの煮物 ・ミートボール	・ご飯・味噌汁 ・野菜の煮込み ・白菜のなめ茸和え ・玉子焼き	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・カニシューマイ ・卵豆腐 ・トマト	・ご飯・味噌汁 ・ツナサラダ ・竹の子の酢味噌和え ・ミートボール	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・きゅうりとツナのサラダ ・いんげんの煮物	・ご飯・味噌汁 ・ウィンナーとピーマンの炒め物 ・スクランブルエッグ ・もやしのお浸し ・ごま昆布	・ご飯・味噌汁 ・ハムエッグ ・茄子の味噌炒め ・大根のしらす和え
昼	・ご飯・味噌汁 ・塩焼きそば ・かれの煮付け ・かぶの千枚漬け ・山芋の梅オカカ和え	・スパゲティミートソース ・野菜スープ ・春菊サラダ	・ご飯・コンソメスープ ・酢豚 ・大根のサラダ	・食パン・シチュー ・ラーメンサラダ ・ヨーグルト	・ご飯・わかめスープ ・ポテトグラタン ・水菜のサラダ ・肉団子のあんかけ ・みかん	・煮込みうどん ・鮭の醤油煮 ・長芋のなめ茸和え	・ビーフシチュー ・レタスのサラダ ・りんごのヨーグルト
夕	・昆布ごはん ・粕そば ・水菜とちくわの青しそ味 ・天釜と山菜の煮付け	・ご飯・味噌汁 ・鶏団子と白菜の煮物 ・茄子のお浸し ・切干大根の煮物	・牛丼・味噌汁 ・インゲンの胡麻和え ・竹の子味噌炒め ・水菜のサラダ	・中華丼・味噌汁 ・レタスのサラダ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・マグロステーキ ・もやしの卵とじ ・大根としらすの和え物	・ご飯・鶏団子の醤油汁 ・さばの味噌煮 ・野菜とチーズグラタン ・冷奴	・ご飯・味噌汁 ・ささみのチーズ巻き ・里芋の煮物 ・茄子のお浸し
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・味噌汁 ・豚肉とシメジの炒め物 ・マカロニサラダ ・バナナ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・大根おろし ・フキの煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚の西京漬け) ・ぜんまいの煮物 ・茄子の味噌炒め	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・竹の子の味噌煮 ・シューマイ	・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物 ・マカロニサラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(宗八カレイ) ・インゲンの煮物 ・白菜の昆布和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・あさりの酢味噌和え ・ポテトサラダ
昼	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・中華春雨サラダ ・酢だこ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(糠さんま) ・大根おろし ・長芋のまよ和え ・白菜とギョーザの中華炒め	・野菜たっぷり味噌ラーメン ・ギョーザ ・りんご	・カレーライス ・卵スープ ・オクラのサラダ ・豆乳のゼリー	・にら雑炊 ・わかめスープ ・焼き魚(さんま) ・キャベツのマヨ和え ・りんご	・牛丼・味噌汁 ・春菊のサラダ ・冷奴	・梅の炊き込みご飯 ・味噌汁 ・海老と竹の子の炒め物 ・茄子の胡麻煮
夕	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・キャベツの千切り ・たこの和え物	・ハヤシラス ・ねぎと卵のスープ ・ほうれん草の胡麻和え ・パイナップル	・ご飯・味噌汁 ・もずく酢 ・鶏の照り焼き ・味噌大根	・ご飯・つみれ汁 ・大根の煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・にら玉 ・麻婆春雨 ・青菜のサラダ	・ご飯・豚汁 ・さばのみぞれ煮 ・エリンギバター炒め ・水菜のサラダ	・ご飯・クラムチャウダー ・春雨サラダ ・豚肉とかぼちゃの煮物
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯・味噌汁 ・鮭の照り焼き ・卵豆腐 ・ほうれん草のじゃこ和え	・ご飯・味噌汁 ・肉団子 ・きゃべつのサラダ ・白菜ときこの煮物 ・さばの味噌煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・ゴーヤチャンプル風 ・レタスとトマトの和風サラダ	・ご飯・味噌汁 ・ソーセージ炒め ・卵豆腐 ・めかぶときゅうりの和え物 ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・ふきの煮物 ・きんぴらごぼう		
昼	・ご飯・味噌汁 ・大根といかの煮物 ・春菊の白和え ・中華和え	・ご飯・お吸い物 ・フキと油あげの煮物 ・マカロニサラダ ・大根のそぼろあんかけ	・親子丼・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・春菊のサラダ	・温そば ・肉のあんかけ ・トマトと水菜のサラダ	・スパゲティミートソース ・フルーツヨーグルト ・野菜スープ		
夕	・シーフードピラフ ・白菜のスープ ・茄子とピーマンのトマト煮 ・ジャガイモのたらこ煮	・ご飯・ぎょうざスープ ・秋刀魚の甘露煮 ・ポテトサラダ ・天釜の煮物	・ご飯・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・セロリのサラダ ・サツマイモの塩茹で	・ご飯・味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・麻婆豆腐 ・レタスのサラダ	・ご飯・お吸い物 ・肉団子と白菜の炒め物 ・きのこのソテー ・めかぶ ・ハムと水菜の和え物		