

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
朝						・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・タラコ ・切り干し大根の煮物 ・さつまいものサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・玉子サラダ ・大根の胡麻炒め ・フルーツ寒天
昼						・チャーハン ・ほうれん草の醤油汁 ・冷しゃぶのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚と大根の煮物 ・切り干し大根サラダ ・白菜のお浸し
夕						・きのこの和風スパゲティ ・和風トマトのリゾット ・ツナ和え ・ワカメスープ	・ご飯 白菜のスープ ・じゃが芋とベーコンのクリームスープ ・小松菜の胡麻和え ・水菜のサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 味噌汁 ・大根とツナの煮物 ・小松菜とちくわの和え物 ・ごぼうの卵とじ	・ご飯 味噌汁 ・じゃがい芋の煮物 ・目玉焼き ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・玉子焼き ・麻婆豆腐 ・切り干し大根	・ご飯 味噌汁 ・メさばとネギの和え物 ・豆腐ときのこのあんかけ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 味噌汁 ・マグロの焼き魚 ・水菜と油揚げの煮浸し ・玉子サラダ	・ご飯 味噌汁 ・さといもの煮物 ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・春雨の中華炒め ・大根の煮物
昼	・ご飯 温うどん ・大根おろしきのこ和え ・卵豆腐	・うどん 肉じゃが ・焼茄子 ・数の子の粕づけ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・揚げ出し豆腐 ・野菜のあんかけ	・ご飯 味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・キャベツのサラダ ・カレイの煮付け	・ご飯 味噌汁 ・ポテトサラダ ・大根とひく肉のあんかけ ・煮	・おひなり 吸い物 ・ひじきの白和え ・筑前煮 ・白菜のお浸し	・ご飯 クリームシチュー ・長芋とキュウリの酢の物 ・仙台鉄の煮しめ
夕	・海苔巻き ・玉子焼き ・具だくさん野菜の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・麻婆茄子 ・コールスロー	・温そば 野菜丼 ・水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・ポテトフライ ・春菊サラダ	・ハヤシライス ・きゅうりの酢の物 ・えびと水菜のサラダ ・人参のグラッセ	・ご飯 味噌汁 ・マグロのカツ ・南瓜のサラダ ・野菜の中華サラダ	・ご飯 味噌汁 ・コロケ ・スパゲティサラダ ・冷やしトマト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 味噌汁 ・鯖と茄子の炒め物 ・ニラ玉 ・もやしのナムル	・ご飯 味噌汁 ・ソーセージケチャップ炒め ・じゃがいもと数の煮物 ・水菜と玉子のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・長芋と豚肉甘辛味噌炒め ・厚焼き玉子 ・杏仁豆腐	・ご飯 味噌汁 ・玉子焼き ・ほうれん草の白和え ・筑前煮	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・味噌田楽 ・和風トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・カレー味のストロガノフ ・南瓜のサラダ ・山菜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・納豆 ・あんかけ茄子
昼	・ご飯 味噌汁 ・大根の煮つけ ・天かまの醤油炒め ・春菊の白和え	・赤飯 お吸い物 ・秋刀魚のさっぱり煮 ・玉葱のマリネ ・ほうれん草の胡麻和え	・焼きそば ・野菜スープ ・もやしのナムル ・フルーツヨーグルト	・ご飯 すり身のお吸い物 ・大根とそぼろのあんかけ ・きゅうりの酢の物 ・スパサラダ	・鶏丼 味噌汁 ・いんげんの胡麻和え ・長芋の和え物 ・煮豆	・カレーライス ・玉子のスープ ・大根と人参のサラダ ・ひじきの煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根の白煮 ・青菜のお浸し ・ヨーグルト
夕	・2色丼 味噌汁 ・ほうれん草となめ茸のおろし和え ・もやしとニラのナムル ・ナポリタン	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・水菜のサラダ ・チンゲン菜の炒め物	・鉄火丼 味噌汁 ・フキの煮物 ・湯豆腐	・エビグラタン びらフ ・じゃが芋スープ ・ピーマンおなか和え	・ご飯 餃子スープ ・秋刀魚のさっぱり煮 ・白菜のレンジ蒸し ・ブロッコリーのピリ辛炒め	・ご飯 味噌汁 ・茄子ときのこみぞれ煮 ・春雨と野菜のサラダ ・白菜と玉葱の玉子あんかけ	・ご飯 味噌汁 ・茶碗蒸し ・鶏肉の篠田巻き ・春菊の胡麻和え ・刺身(はたて まぐろ他)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・里芋の煮物 ・ひじきの白和え	・ご飯 味噌汁 ・ふきの煮物 ・ミートボール ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ペンのケチャップ炒め ・卵のサラダ ・フルーツ寒天	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ツナと大根のさっと煮 ・きのこのマリネ	・ご飯 味噌汁 ・大根おろし ・ふきの煮物 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・おから ・かぶとしめじのクリーム煮 ・大根とちりめんじゃこの炒め物	・ご飯 味噌汁 ・ミートボール ・白和え ・レタスのサラダ
昼	・三色丼 味噌汁 ・帆立のクリーム煮 ・ひじきの煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(味付け秋刀魚) ・おでん ・卵いりはんぺん	・煮込みうどん ・春菊とさばの和え物 ・フルーツヨーグルト	・焼豚丼 味噌汁 ・ミニトマトのガーリックソテー ヨーグルト ・キャベツのコールスロー	・五目寿司 味噌汁 ・白菜のお浸し ・さばの醤油煮 ・海藻サラダ	・ご飯 味噌汁 ・トマトサラダ ・筑前煮 ・小松菜の白和え ・きゅうりの酢の物	・バタートースト ・ワカメスープ ・牛乳 野菜サラダ ・さつまいものグラッセ
夕	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・切り干し大根 ・中華春雨 ・フルーチェ	・ご飯 味噌汁 ・牛肉と貝割れの土佐和え ・たらの野菜蒸し ・かぶとトマトの甘酢サラダ	・とり肉味噌丼 ・味噌汁 ・ピーマンお浸し ・カニつみれの煮物	・ご飯 味噌汁 ・イカと野菜の中華炒め ・白菜のお浸し ・南瓜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・からあげ ・付 キャベツとトマト ・人参のナムル ・なすのお浸し	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ぜんまいとかまぼこの胡麻炒め ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の塩焼 ・大根おろし 巾着の煮物 ・麻婆茄子
	24	25	26	27	28	29	
朝	・雑炊 かき玉汁 ・ししゃも ・水菜のサラダ ・厚揚げと野菜の炒め物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・竹の子の煮物 ・ミートボール	・雑穀ご飯 味噌汁 ・バラ肉と長芋の炒め煮 ・厚焼き玉子 ・煮豆 ヨーグルトゼリー	・ご飯 味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・山芋の煮物 ・チーズ入りの玉子焼き	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・すり身と野菜の煮物 ・ベジタブルエッグ	・ご飯 味噌汁 ・さばの醤油煮 ・豆腐のイタリアンサラダ	
昼	・梅胡麻ご飯 味噌汁 ・鶏の生姜焼き ・野菜サラダ	・ドリア コンソメスープ ・トマトとツナの和え物 ・茹で茄子の梅ソース乗せ	・梅胡麻ご飯 味噌汁 ・ギョーザ ・鶏肉とあげ玉の玉子とじ	・ご飯 味噌汁 ・水菜とカニカマのサラダ ・きのこピーマンの炒め物 ・麻婆豆腐 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・ツナサラダ ・ペペロンチーノ ・豚肉と玉葱の炒め物	・ご飯 味噌汁 ・大根のマヨ炒め ・竹の子の酢味噌和え ・青菜と油あげの炒め物	
夕	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・春菊のお浸し ・小松菜のサラダ	・まぜご飯 味噌汁 ・マグロステーキ ・とろろ ・春菊のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・大根と白菜の煮物 ・ミックスベジタブルのパター炒め 豚バラとほうれん草の炒め物	・オムハヤシ スープ ・ツナポテトサラダ ・バナナヨーグルト	・生寿司 味噌汁 ・茶碗蒸し	