

グループホームアウル登別館 平成25年1月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			おせち料理	ご飯・味噌汁 鮭・黒豆 かまぼこ・ハム 生酢・栗きんとん	ご飯・味噌汁 ほっけみりん焼 ウインナー炒め 野菜炒め	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ほうれん草入りスクランブルエッグ・味噌漬けきゅうり	ご飯・味噌汁 卵焼き 豚冷しゃぶ 芽かぶ漬物
昼			ご飯・味噌汁 麻婆茄子 島ホッケ塩麹漬け こぶ巻き 長芋胡瓜ドレッシング和え	チャーハン・味噌汁 おでん わかめ豆腐ポン酢和え	ご飯・雑煮汁 おでん きのこ肉の塩麹炒め フルーツポンチ	ご飯・お吸物 ジンギスカン焼き 野菜サラダ カボチャのあづき煮	ご飯・中華スープ サイコロステーキ トマト炒めチーズパジル ほうれん草のソテー 昆布の白和え
夕			ご飯・雑煮 おせち盛り合わせ	ご飯・味噌汁 野菜炒め 漬物・豆腐あんかけ	オムライス・シチュー ふきはんぺん煮物	ご飯・味噌汁 肉豆腐 山菜の煮物 ハムともやしナムル	ご飯・味噌汁 野菜と豚肉水炊き 秋刀魚の煮付け きゅうりとカニカマサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 さば塩焼き 煮豆 ほうれん草漬物マヨ和え フルーツ(パイナップル)	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ なすの煮びたし きゅうりサラダ ベーコン玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁 さんま・たくあん うま煮 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 ホッケ焼 カボチャ煮物 ハムきゅうり酢の物	ご飯・味噌汁 豚肉しめじ煮物 秋刀魚蒲焼き	ご飯・味噌汁 煮しめ・卵焼き サバ焼き みかん	ご飯・味噌汁 野沢菜の漬物 黒豆・目玉焼き 野菜炒め
昼	ご飯・コンスープ ハンバーグガーリックソース がけ・ポークウインナー キャベツ・トマト・リンゴ	ご飯・味噌汁 煮しめ・焼き鮭 縮緬じゃこ 白菜のお浸し・りんご キウイ	親子丼・味噌汁 もやしサラダ 天かま焼き みかん	ご飯・スープ チンジャオ風炒め バンバンジー風サラダ フルーチェ・バナナ	天ぷらうどん 水菜サラダ サーモンとびつこ和え	ナポリタン・中華スープ フルーチェ 豚肉もやし炒め	ご飯・味噌汁 キャベツメンチカツ 野菜サラダ しめサバの松前漬け フルーツヨーグルト
夕	ご飯・水餃子スープ サバ塩焼き大根おろし 肉豆腐卵とじ たくあん	ご飯・シチュー クリームコロッケ 漬物	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 鶏肉大根煮物 チンジャオロース	ご飯・味噌汁 すき焼き・サバ焼き ニラのお浸し 野菜の味噌炒め	混ぜご飯 シチュー 子とえ	ご飯・味噌汁 豚肉ごぼうから揚げ 水菜豆腐サラダ 大根天かま煮物	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き大根おろし ふきとレンコン煮物 小松菜ハムサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁 ナスの煮びたし ハンバーグ 長芋	ご飯・味噌汁 ごぼうサラダ ふきの煮物 フルーチェ たらの味噌煮	ご飯・味噌汁 レンコンの炒め物 肉じゃが マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 卵焼き・ウインナー もずく	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 天かま醤油炒め マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 旨煮 卵焼き ヨーグルト
昼	赤飯・お吸い物 ごぼうさつまいも唐揚げ おくらのお浸し サラダ	ご飯・シチュー 五目春巻 クリームチーズサラダ	ご飯・中華スープ 鮭焼き・煮物 ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・味噌汁 レンコンの煮物 リンゴ・さんま焼き トマトサラダ	ご飯・春雨スープ 豚肉照り焼き 杏仁豆腐 野菜の浅漬	生ちらし寿司・味噌汁 手羽先と大根の煮物 牛肉のゆず胡椒炒め 野菜サラダ	お好み焼き 野菜サラダ コンスープ
夕	ご飯・ニラスープ エビチリ もやし豚肉炒め さつまいも	ご飯・味噌汁 かぼちゃコロッケ ハッシュドポテト トマトレタスサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉の鍋 野菜サラダ しゅうまい・サバ焼き	ご飯・餃子スープ 豚肉生姜焼 長芋カニカマ和え みかん	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 鶏肉大根煮物 チンジャオロース	ご飯・たち汁 子とえ・ゆで卵 魚フライ・トマト きゅうりのもずく	ご飯・味噌汁 肉じゃが・大豆サラダ 鮭焼き べつたら漬
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き・ウインナー なす人参ピーマンひき肉 炒め	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 大根おろしなめたけ和え ナポリタン・ウインナー カニカマ小松菜サラダ	ご飯・中華スープ スクランブルエッグ チキンナゲット・もずく ウインナー なすのトマトチーズ炒め	ご飯・味噌汁 しゅうまい・ししゃも 大根煮物	ご飯・味噌汁 ナスの味噌炒め カレーの煮付 白花豆	ご飯・味噌汁 豚肉卵とじ風 パスタサラダ フルーチェ・バナナ	ご飯・味噌汁 白身フライ ナス煮びたし カニカマサラダ
昼	ご飯・味噌汁 豚肉しょうが焼 ポテトサラダ カレーの煮付	ちらし寿司 肉うどん 煮豆・バナナ	ご飯・春雨スープ シヤモフライ キャベツマトサラダ かぼちゃサラダ パイナップル・ミカン	牛丼・味噌汁 野菜サラダ きゅうりの酢の物	ごはん・味噌汁 麻婆豆腐 煮豆・佃煮 マカロニサラダ	ご飯・ニラスープ 鮭フライ キャベツハムサラダ 大根煮物	ご飯・水トン汁 八宝菜 サバの塩焼き つぼ漬
夕	ご飯・味噌汁 天ぷら(かぼちゃ・しめじ・ ピーマン)大根おろし 豚つみれの水炊き	ご飯・つみれ汁 おでん・唐揚げ 大根サラダ フルーチェ	オムライス 餃子スープ カニカマブロッコリサラダ	ご飯・味噌汁 松前漬 ハンバーグケチャップ煮 サバ焼き	ご飯・味噌汁 すき焼き風炒め 揚げ餃子 マカロニサラダ	カレーライス マカロニサラダ 味噌汁	ご飯・味噌汁 オムレツ 株の漬物 煮豆
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁 鱈の水炊き セロリ漬物 フルーチェ	ご飯・味噌汁 金目鯛(焼魚) ミートボール ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 野菜の水炊き マンゴーフルーチェ	ご飯・味噌汁 たらのムニエル ナスの煮びたし ごま豆腐		
昼	ちらし寿司 お吸い物 茶碗蒸し 筑前煮	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ ちくわの煮物 野菜の浅漬	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ ナポリタン	天ぷらそば しんこ巻 フルーツ盛合せ	梅ちらし寿司 里芋鶏すり身煮物 もずく・山芋		
夕	ご飯・つみれ汁 餃子・水菜サラダ ソーセージアスパラケ チャップ炒め	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 マカロニサラダ	ご飯・すいとん シヤモフライ キャベツサラダ りんご・ヨーグルト	ご飯・味噌汁 カレー唐揚げ 野菜ハムサラダ ピーマン肉詰め	ご飯・味噌汁 エビマヨ 芋サラダ ごぼうの天ぷら		