

グループホームアウル登別館 1月 山ユニット 献立表

| | 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・お吸い物・うま煮・伊達まき・黒豆 | ・ご飯・みそ汁・ウインナー・なま酢・玉子焼・紫蘇巻き・たらこ | ・ご飯・みそ汁・だし巻き玉子・切干大根の煮物・野菜炒め | ・ご飯・みそ汁・玉子焼き・ウインナー・紫蘇昆布 |
| 昼 | | | | ・雑煮・焼きさんま・ポテトサラダ・茄子の煮びたし | ・ご飯・みそ汁・カレーの煮付・切干大根の煮物・きのほうれん草に白和え | ・ご飯・チキンフライ・野菜コロッケの盛り合わせ・野菜スープ | ・カレーライス・みそ汁・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え |
| 夕 | | | | ・ナポリタンスパゲティ・ハンバーグ・目玉焼き添え・サラダ・スープ | ・ご飯・みそ汁・うま煮・なま酢・茶わん蒸し・塩鮭焼き | ・ハヤシライス・ワカメスープ・春雨サラダ・みかん | ・ご飯・みそ汁・白菜のお浸し・焼きホットケーキ・大根の煮物・納豆入り揚げ納豆 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ・ご飯・みそ汁・肉じゃが・炒り豆腐・納豆 | ・ご飯・玉子スープ・ポテトサラダ・チーズかまぼこ・焼き餃子 | ・ご飯・みそ汁・塩さば焼き・サーモンマリネ・ニラとベーコンモヤシ炒め | ・ご飯・みそ汁・コールスローサラダ・ホッキサラダ・黒豆・肉だんご | ・ご飯・味噌汁・天カマ醤油炒め・鯖みりん焼き・梨 | ・ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・白和え・漬物・桃缶・梅干し | ・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・中華サラダ・煮豆・竹輪 |
| 昼 | ・五目生ちらし・小松菜スープ・アボカドとサーモン和え・鶏ザンギ・林檎 | ・ご飯・みそ汁・やわらかハンバーグ和風味・玉子サラダ・りんごとさつま芋のきんとん | ・ご飯・クリームシチュー・里芋の煮物・焼きリンゴ入りフルーツ寒天・漬物 | ・焼きそば・ご飯・玉子スープ・ピリ辛秋刀魚焼き・キャベツとコーンのマヨネーズ和え | ・カレーライス・ワカメスープ・鯖缶と水菜の和え物・春雨中華和え | ・カレーピラフ・ポトフ・春雨サラダ・ポークチャップキャベツ添え | ・蕎麦(温かい)・天ぷら盛り合わせ・筑前煮 |
| 夕 | ・ご飯・みそ汁・鯖のみりん漬け・筑前煮・モヤシナムル | ・ご飯・みそ汁・塩鮭焼き・茄子とピーマンの揚げ浸し・キャベツのオープン焼き | ・煮込みうどん・サラダ・切干大根の煮物・林檎 | ・ご飯・味噌汁・チキンカツ・レタストマト添え・ナポリタン・切干大根の酢の物 | ・ご飯・具たくさん春雨スープ・照り焼きチキン・マカロニサラダ・ほうれん草ソテー | ・おにぎり・焼きうどん・漬物・水菜サラダ・味噌汁 | ・五目ご飯・豚汁・鯖塩焼き・ほうれん草とモヤシのナムル |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ・ご飯・味噌汁・きのこほうれん草のソテー・ウインナー炒め・ミニハンバーグ | ・ご飯・味噌汁・カレー焼き魚・キャベツサラダ・煮豆 | ・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナーとピーマン炒め・ほうれん草のナメタケ和え | ・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ホッキサラダ・マーボー春雨 | ・ご飯・味噌汁・ニンジン菜の花漬け・ベーコンエッグ・フルーチェ | ・鯖ご飯・味噌汁・ウインナー・煮豆・もずく酢・紫蘇)味噌巻き | ・ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・ほうれん草の和え物・フルーチェ |
| 昼 | ・お汁粉・ご飯・豚ばら大根・ゴボウの土佐煮・たくあん | ・ナポリタンスパゲティ・ニラスープ・ワラビの煮物 | ・ちらし寿司・味噌汁・さつま芋サラダ・茄子のオイスター炒め・パインナップル | ・稲荷寿司・大根の鶏ひきあんかけ・うどん(温かい)・ヨーグルトパイン | ・松茸ご飯・豚汁・ホッケ塩焼き・ジャガイモの塩煮 | ・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・レタスキャベツ添え・おでん・ブルーベリーのフルーチェ | ・ご飯・餃子スープ・たらこ・漬物・マーボー豆腐・小松菜の胡麻和え・水菜と胡瓜の胡麻サラダ |
| 夕 | ・豚丼・ワカメスープ・鮭チャンチャン焼き・なま酢 | ・ご飯・味噌汁・揚げだし豆腐・ブロッコリーサラダ・塩鮭 | ・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・スパゲティサラダ・もやしナムル | ・ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とワカメの酢の物・トラウトとサーモンの塩焼き・だし巻き玉子・漬物 | ・ご飯・味噌汁・豚バラと白菜のミルフィーユ・フキとキノコの味噌炒め・サーモンマリネ | ・混ぜご飯・味噌汁・ザンギ・キャベツのポイル・ほうれん草の白和え | ・ご飯・ニラとえのきのスープ・鶏親子煮・マカロニクリームソース炒め・グリーンサラダ |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・煮豆・茄子の炒め | ・ご飯・味噌汁・ベーコンと玉子焼・ブロッコリー・煮豆 | ・ご飯・味噌汁・ぶりの照り焼き・ウインナー | ・ご飯・スープ・ニラの玉子とじ・昆布巻き・ハッシュドポテト | ・ご飯・味噌汁・ゴボウ入り天カマ・佃煮・目玉焼き | ・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・えのきのピリ辛・煮豆 | ・ご飯・味噌汁・鯖の酢漬け・チーズ入りスクランブルエッグ・とうみょうとハムの炒め |
| 昼 | ・ご飯・味噌汁・鯖刺身・シーチキンサラダ・海鮮和え・漬物 | ・ご飯・春雨スープ・水菜サラダ・牛肉の炒め・フルーチェ | ・カレーライス・野菜スープ・ナムル・長芋サラダ | ・うどん(温かい)・いなり寿司・えのきのピリ辛和え | ・山菜おこわ・味噌汁・ロールキャベツのあんかけ・鮭の塩焼き | ・ホットケーキ・鶏から揚げ・水菜サラダ・コーンスープ | ・ピラフ・焼き蕎麦・舞茸のスープ・りんご |
| 夕 | ・ご飯・味噌汁・ホッケ塩焼き・高野豆腐のきんちゃく煮・長芋の酢の物・みかん | ・ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・白和え・サラダ・ホタテフレーク | ・ご飯・味噌汁・かすべの煮付・春菊の胡麻和え | ・混ぜご飯・味噌汁・胡瓜の酢の物・おでん・漬物 | ・蕎麦(温かい)・のり巻き・うま煮・柿 | ・ご飯・味噌汁・焼き魚・きのこのピリ辛和え・肉じゃが | ・ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・鶏大根・竹輪のドレッシング和え |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | ・ご飯・味噌汁・ニンジン漬け・玉子焼・ミートボール | ・ご飯・オニオンスープ・ソーセージとモヤシ炒め・鮭の塩焼き・昆布の佃煮・漬物 | ・ご飯・味噌汁・ぶりの照り焼き・ウインナーホッケ焼き(干し)・たらこ・ツナサラダ・パインヨーグルト | ・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鯖の酢漬け・さつま揚げの醤油炒め | ・ご飯・味噌汁・鮭焼き・煮豆・納豆・玉子豆腐 | ・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・サラダ・サバ塩焼・漬物 | |
| 昼 | ・ご飯・味噌汁・酢豚・ぶり照り焼き・鱈の酢漬け | ・ご飯・味噌汁・スパサラダ・南瓜のコロッケ・レタス添え | ・ご飯・味噌汁・柔らかハンバーグ・人参のグラッセ・アスパラ・海老マヨマヨネーズサラダ | ・混ぜご飯・味噌汁・唐あげ・キャベツ添え・具沢山煮物 | ・ご飯・ロールキャベツ入りスープ・鶏肉とキノコの塩炒め・キャベツサラダ・鮭とアボカドのみりん漬け | ・おむすび(しゃけor梅かつお)・ポトフ・マーボー豆腐・小松菜おひたし・コーヒーゼリー・キウイ | |
| 夕 | ・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・ほうれん草のおかか和え・里芋の煮物・漬物 | ・ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・炒り鶏風煮物・胡瓜の酢の物 | ・ご飯・アサリ汁・モヤシとカニカマのサラダ・金平ゴボウ・焼き魚 | ・ご飯・クリームシチュー・サーモンマリネ・大根サラダ・苺 | ・いなりずし・かけそば・酢の物・豚バラの野菜炒め | 天津飯・味噌汁・漬物・野菜炒め | |