

グループホームアウル登別館 2月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝							ごはん 味噌汁 なめ茸とほうれん草の和物 煮物 フルーツ盛り合わせ
昼							天井 味噌汁 昆布巻き たくあん
夕							豚の角煮 茶花豆 ごはん 味噌汁 酢の物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味噌汁 カボチャ煮 鶏肉と野菜炒物 たくあん	ごはん 味噌汁 秋刀魚焼き ほうれん草のおひたし マカロニサラダ	ホッケ 味噌汁 ごはん きゅうりの酢の物 黒豆	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 鮭 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鯖焼き シメジの紫蘇和え 海鮮炒め	ごはん つみれ汁 豚アスパラもやし炒め 筑前煮 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 かすべの煮付 アスパラベーコン炒め 水菜とシーチキンのポン酢和え
昼	焼きそば キノコ汁 小松菜の胡麻和え フルーチェ	カレーうどん いなり ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン炒め コロケ キャベツ千切り	三食丼 スープ 肉じゃが なめたけおろし	ごはん パスタ ポトフ ポークケチャップ サラダ	ごはん 味噌汁 味噌炒め うどん たくあん	ごはん 味噌汁 肉じゃが 酢の物 餃子
夕	カレーライス 味噌汁 煮物 ほうれん草のおひたし	巻き寿司 つけもの 煮物 味噌汁	カボチャシチュー ツナと水菜とマカロニの和物 ウィンナー ピーマン玉ねぎのケチャップ炒め ごはん	ごはん 味噌汁 白身フライ キャベツ千切り カニカマとわかめの酢の物 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 胡麻和え 鯖	ごはん 味噌汁 チャンチャン焼き 冷奴 カニカマの酢の物	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 茄子のしぎ焼き 酢の物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 味噌汁 ウィンナーとピーマン玉ねぎケチャップ炒め 水菜と蒲焼の和え物	ごはん 味噌汁 目玉焼き りんご 芋の煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツ千切り たくあん 水菜とマカロニのマヨ和え	ごはん 味噌汁 シューマイ ミートボール 鮭 野菜炒め	ごはん 味噌汁 煮物 煮豆 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 アスパラ 肉巻き 春雨と昆布の煮物 和えナス田楽	ごはん 味噌汁 焼きホッケ ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め 蒟の煮物 煮豆
昼	ごはん 味噌汁 佐原焼き 入り豆腐 差詐欺の炒め煮	ごはん 味噌汁 大根と人参の煮物 ホッケ	焼き肉 チャーハン つみれ汁 カボチャ煮 フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 白菜おひたし ピーマンの肉詰め 揚げシューマイあんかけ	混ぜごはん 味噌汁 鶏肉の煮物 つけもの	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 サツマイモとキャベツの炒め物 たくあん	カルボナーラ 中華スープ フルーチェ ハムキャベツサラダ
夕	ごはん 中華スープ パスタ キャベツサラダ 玉子焼き	ごはん 味噌汁 独活とメダカの酢みそかけ チカの花ふら ツナとブロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁 ニラ玉 焼き鳥風炒め物 蒟の煮物 ホッキサラダ	ごはん 味噌汁 鮭 玉子焼き ほうれん草の胡麻和え もずく酢	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎ炒め 白身魚のフライ カボチャ煮 きゅうりの酢の物	オムライスカレー コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 味噌汁 マカロニのクリーム煮 芋のソース炒め
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 味噌汁 つぼダイ 大根の煮物 渦あらの卵スコッチ	ごはん 味噌汁 鮭 ほうれん草ときのことベーコンのバター炒め	ごはん 味噌汁 ホッケ サツマイモとサラダ 生揚げの味噌マヨ和え	親子丼 味噌汁 ほうれん草お浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の粕づけ ウィンナーのケチャップ炒め にらともやしの炒め物	ごはん 味噌汁 鮭 たくあん ピーマンの肉詰め	ごはん 味噌汁 鯖西京焼 肉豆腐 ゴボウサラダ
昼	ごはん 中華スープ ブリ大根 餃子 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん 味噌汁 刺身 茶碗蒸し 天ぷら つけもの	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 茄子の味噌炒め 煮物	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ホッケ 水菜とハムのマヨ和え	ごはん 味噌汁 切り干し大根 しゃぶしゃぶ	ごはん 味噌汁 鶏かつ アスパラお浸し さつま芋サラダ	ごはん 味噌汁 あんかけ焼きそば 大根とマヨツナ和え にももの
夕	ごはん 味噌汁 ハンバーグ キンピラゴボウ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 煮物 焼き鯖 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 あんかけ豆腐 ハンバーグ トマト アスパラガーリック	海鮮漬丼 茸と青梗菜の炒め物 白滝と小松菜の煮びたし	ごはん 味噌汁 コロケ キャベツ千切り 煮豆 冷奴	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 野菜炒め きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 つぼダイ サラダ 生姜焼き
	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 カボチャ煮 鯖塩焼き 豆 フルーチェ	ごはん 味噌汁 カレイ 芋と人参の煮物 黒豆	ごはん 味噌汁 ホッケ マーボー春雨 ほうれん草のなめたけとカツオ節和え	ごはん 味噌汁 納豆 焼きそば 煮豆 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 鮭 たくあん	ごはん 味噌汁 味噌炒め うどん たくあん	
昼	栗ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き にらのおひたし ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 水ギョーザ ハムキャベツサラダ 麻婆春雨	ごはん シチュー 大根とツナのマヨ和え ウィンナーケチャップ炒め	チャーハン 水餃子スープ ポテトサラダ サイコロステーキ フルーチェ	天ぷらうどん ほうれん草とお浸し ホッケ 煮豆	ごはん 味噌汁 さばのみりん漬 冷奴 焼き肉 蒟とさつま揚げの煮物	
夕	ごはん 味噌汁 玉葱 ウィナー、ピーマンの炒め物 煮物 煮豆	カレーライス サラダ スープ フルーチェ	ごはん 味噌汁 ほうれん草のおひたし トンカツ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 焼き肉 煮物	ごはん 味噌汁 生姜焼き キャベツサラダ 煮豆	