

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
朝					・ご飯・お吸い物・伊達巻卵・なま酢・イモサラダ・いくら・昆布巻き・塩海老・かまぼこ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・数の子・酢の物・牛蒡の天ぷら・佃煮	・ご飯・味噌汁・鯖の西京焼き・だし巻き卵・サーモンのマリネ
昼					・ご飯・お雑煮・煮物・酢の物・煮豆	・散らし寿司・味噌汁・玉子豆腐・伊達巻・黒豆・松前漬け・たらこ	・鮭ごはん・味噌汁・サイコロステーキ・レタスのサラダ・ローストハム・湯豆腐・みかん
夕					・松茸ご飯・お汁粉・カスベの煮付・茶碗蒸し	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬・肉じゃが・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・ホッケ・ほうれん草のお浸し・長芋の和え物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・味噌汁・ニラ入り卵焼き・ハム・煮物・茄子の漬物	・ご飯・お吸い物・蓮根と天カマの煮物・マーボー春雨・ローストハム・サラダ	・ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・春雨サラダ・たくあん	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・ふきの煮物・マーボー豆腐	・ご飯・味噌汁・鯖焼き・ハンバーグ(野菜添え)・漬物	・ご飯・味噌汁・ウインナー炒め・じゃこ・味のり・サラダ	・ご飯・味噌汁・筑前煮・ホッケのみりん焼き・ハムのスクランブルエッグ
昼	・稲荷寿司・お吸い物・焼きそば・漬物	・混ぜご飯・肉団子スープ・刺身・から揚げ(野菜添え)	・ピラフ・中華スープ・グラタン・フルーツ	・稲荷寿司・かけそば・南瓜のサラダ	・ご飯・味噌汁・フライ(アスパラ、チカ、カニカマ)・セロリとマカロニのサラダ	・ご飯・味噌汁・天ぷら・大根とキャベツの浅漬け・煮豆	・ラーメン・たらこご飯・じゃがいものチーズ焼き
夕	・ご飯・味噌汁・エビフライと白身フライ(キャベツ添え)・ポテトサラダ	・ハヤシライス・ポトフ・餃子・もやしのナムル	・ご飯・卵スープ・から揚げ(野菜添え)・チンジャオロース	・ご飯・豚汁(七草入り)・焼き豚・金平・たくあん	・ご飯・味噌汁・ししゃも・山芋とオクラ、カニカマの和え物・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・鱈のあんかけ・海鮮サラダ・里芋の煮物	・ご飯・水餃子スープ・焼き鯖・天カマと白滝の煮物・漬物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬焼き・ハムとピーマンの炒め物・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・トラウトサーモン・ひじきの煮物・漬物	・ご飯・味噌汁・ホッケ・ウインナー・サラダ	・ご飯・味噌汁・卵焼き・ハムとピーマンの炒め物・フキと白滝の煮物	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコンと舞茸のバター炒め・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・漬物	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・野菜炒め・佃煮
昼	・漬け丼・肉団子汁・茄子と春菊の天ぷら・黒豆・りんご	・ご飯・味噌汁・うま煮・もやしのナムル・たくあん・りんご	・カレーライス・胡瓜の塩昆布和え・ゆで卵・らっきょう・フルーツヨーグルト	・ピラフ・中華スープ・照り焼きチキン・茄子とピーマンの味噌炒め	・ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き・カツオのたたき・高野豆腐の煮物	・お好み焼き・コンスープ・フルーツ	・ご飯・味噌汁・エビフライ、カツ(トマト、レタス添え)・春雨サラダ
夕	・ご飯・味噌汁・大根と豚バラの煮物・ほうれん草の和え物・煮豆	・ご飯・味噌汁・チャーシュー・野菜の煮びたし・胡瓜の浅漬け	・梅おにぎり・煮込みラーメン・漬物	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭の西京焼き・ニラのお浸し	・ご飯・豚汁・宗八の焼き魚・白菜のお浸し・たくあん	・ご飯・南瓜のシチュー・白菜となめ茸の和え物・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚のみぞれ煮・もやしのナムル・マーボー春雨・柿
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁・ホッケ・ニラ入り卵焼き・サラダ	・ご飯・味噌汁・ウインナー・白菜のお浸し・佃煮・玉子豆腐	・ご飯・味噌汁・糠秋刀魚焼き・高野豆腐の煮物・煮豆	・ご飯・味噌汁・ミニバーグ・ホッケ・味噌しそ巻き・お浸し	・ご飯・味噌汁・ミートボール・卵焼き・煮豆・たくあん	・ご飯・味噌汁・ウインナー・中華春雨・牛蒡入り天カマ	・ご飯・つみれ汁・鱈のソテー・もやしとニラの炒め物・フキの煮物
昼	・ご飯・お吸い物・焼うどん・昆布の佃煮・胡瓜の和え物	・漬け丼(マグロ、サーモン)・お吸い物・焼肉(キャベツ添え)	・カツカレー・卵スープ・フルーツ	・ご飯・うどん・しみ豆腐とふきの煮物・いちご	・ナポリタン・三平汁・もやしと豆苗のナムル	・ご飯・野菜スープ・海老と白身魚のフライ(キャベツ添え)・白菜のお浸し	・ふりかけご飯・天ぷらそば・レタスとトマトのサラダ
夕	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・酢の物・じゃがいもの煮物	・ご飯・味噌汁・メンチカツ・豆腐のサラダ・南瓜煮・漬物	・のり弁当・味噌汁	・ご飯・味噌汁・鮭・マーボー豆腐・酢の物・煮豆	・ご飯・味噌汁・宗八焼き・野菜炒め・もずく酢	・あさりご飯・しじみ汁・焼き鮭・うま煮・刺身・漬物	・かつ丼・味噌汁・茄子のしょうゆバター炒め・胡瓜のサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯・味噌汁・焼鮭・湯豆腐・かに玉・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・たらこ・ウインナー・ほうれん草のお浸し・キノコの和え物	・ご飯・味噌汁・さつま揚げの胡麻油炒め・マーボー春雨・胡瓜の浅漬け	・ご飯・味噌汁・卵焼き・中華春雨・白菜のお浸し・桃ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・焼鮭・オムレツ・ハムとピーマンの炒め物	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・昆布入り卵焼き・サラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・見〇とボール・胡瓜のサラダ・漬物・煮豆
昼	・炒飯・スープ・おでん	・ご飯・味噌汁・から揚げ(野菜添え)・フキと厚揚げの煮物・たくあん・苺	・ご飯・お吸い物・豚肉のにんにく炒め・春巻き・野菜サラダ・茄子の味噌炒め	・ピラフ・シチュー・鶏肉の照り焼き・スパゲッテーサラダ	・ご飯・味噌汁・餃子・マーボー茄子・水菜とハムのサラダ	・稲荷寿司・味噌汁・野菜炒め・たくあん	・天井・味噌汁・フキの油いため・トマトとチーズのサラダ
夕	・ご飯・味噌汁・カスベの煮付・もやしのナムル・漬物・桃	・親子丼・味噌汁・鯖の塩焼き・竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁・ホッケ・南瓜煮・竹輪の和え物・漬物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・ウインナーと野菜の炒め物・キャベツの和え物	・ご飯・味噌汁・から揚げ・ほうれん草のお浸し・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・豚肉と茄子の味噌炒め・大根と揚げの煮物・冷奴	・ご飯・味噌汁・ジンギスカン(キャベツ添え)・マカロニサラダ・白身とアジのフライ