

グループホームアウル登別館 1月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					おせち料理	ごはん 味噌汁 目玉焼き サラダ	ごはん 味噌汁 鯖 豚肉炒め 煮豆
昼					餅入りぜんざい おせち	ごはん 味噌汁 カスベ煮つけ ニラ玉 しめ鯖	ごはん 肉じゃが お吸い物 かまぼこ寄席 生春巻き
夕					おせち 味噌汁	ごはん 味噌汁 カボチャの煮つけ 肉じゃ が ほうれん草と生姜炒め物	ごはん 味噌汁 おひたし 煮つけ 漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し 麻婆春雨 煮豆	ごはん 味噌汁 海藻サラダ 鮭 かまぼこ	ごはん 味噌汁 サラダ 目玉焼きベーコン	ごはん 味噌汁 煮豆 煮物	ごはん 味噌汁 薩摩揚げの煮物 ウィンナーアスパラ炒め 鯖	ごはん 味噌汁 きんぴら ミートボール お浸し	ごはん 味噌汁 玉子焼き ソーセージ 豚肉とニラとシメジ炒め たくあん すじこ
昼	エビピラフ スープ エビのケチャップ炒め 玉ねぎサラダ	肉団子スープ 中華サラ ダ キャベツとハム炒め カレーライス フルーツ盛り合わせ	混ぜごはん スープ エビフライ ポテト	焼きおにぎり 焼きそば コーンポタージュ	ごはん 餃子スープ から揚げ 筑前煮 すじこ	ごはん 春雨スープ 餃子 野菜炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 塩辛 カルビ焼肉 ポテトサラダ
夕	ごはん 味噌汁 サンマ 煮つけ 豚とキャベツの炒め物 つけもの	ごはん 味噌汁 煮物 サラダ つけもの	七草がゆ コンソメスープ 鯖 つけもの	ごはん 味噌汁 餃子 ハムキャベツサラダ 鮭 煮豆	ごはん 味噌汁 煮物 サラダ つけもの	春菊ごはん 豚汁 ブリのてりやき 青菜の辛し和え フキの 煮物	ごはん 味噌汁 焼き魚 サラダ お浸し
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き お浸し すじこ	サンドイッチ スープ イチゴヨーグルト	ごはん 味噌汁 煮物 サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 サラダ 漬物 ベーコンエッグ	ごはん 味噌汁 黒豆 白菜の煮物 漬物	味噌汁 栗ごはん サラダ オクラ和え物 宗八	ごはん 味噌汁 鯖 フルーチェ 豚肉の炒め物
昼	ちらし寿司 フカヒレスープ からあげ 黒豆	カレーライス わかめスー プ サラダ	ごはん 味噌汁 サラダ 物 生姜焼き	ごはん 味噌汁 野菜炒め ポテトサラダ つけもの	ごはん 味噌汁 かに玉 焼肉 つけもの	ごはん サラダ タケノコ 和え ニラ玉 白身フライ	いなり寿司 うどん ほうれん草のお浸し マンゴープリン 赤魚の粕 漬
夕	ごはん 味噌汁 しゃぶしゃぶ ひじき煮物	ごはん 味噌汁 サラダ つけもの	ごはん 味噌汁 焼き魚 からあげ お浸し	ごはん 味噌汁 焼き魚 お浸し 煮物	ごはん 味噌汁 煮魚 漬物 サラダ	鉄火丼 味噌汁 じゃがバター 茄子の味噌 炒	混ぜごはん そば たくあん もやしのお浸し
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 焼き魚 ベーコンエッグ 漬物	ごはん 味噌汁 エビフライ 目玉焼き 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 玉子焼き サラダ お浸し	ごはん 味噌汁 マリネ ピーマン炒め ツナサラダ	ごはん 味噌汁 玉子焼き ハンバーグ ベーコン炒め ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ ウィンナー揚げ	ごはん 味噌汁 春巻 玉子焼き ポテトサラダ
昼	ごはん 味噌汁 肉じゃが 野菜サラダ お浸し	ごはん シチュー から揚げ スパゲティサラダ リンゴ	ごはん 味噌汁 野菜炒め ニラ玉子とじ 漬物	ごはん 味噌汁 あえ物 煮物 白身魚	カレーライス スープ ポテトサラダ イチゴ	ごはん 味噌汁 かに玉 サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 からあげ サイコロステーキ サラダ
夕	ごはん 味噌汁 煮つけ 酢の物 おひたし	ごはん 味噌汁 ツナサラダ 揚げだし豆腐 玉子とじ	ごはん 味噌汁 鯖 かぼちゃ煮物 大根サラ ダ	ごはん 味噌汁 たくあん 煮物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 から揚げ 煮物 サラダ	鮭チラシ 味噌汁 キャベツ和え ポテトサラ ダ	ごはん 味噌汁 鱈 大学イ モ しいたけちーず乗せ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 タラ スクランブルエッグ 煮豆 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 麻婆茄 子 カスベ煮つけ ウィンナーのケチャップ炒 め	ごはん 味噌汁 玉子焼き サラダ タラ お浸し	ごはん 味噌汁 煮物 玉ねぎのマヨ和え 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 焼き鯖 煮豆	ごはん 味噌汁 炒り卵 ウィンナー もやしと天カマの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ サラダ フルーツ
昼	ごはん 味噌汁 生姜焼き 煮豆 煮物	うどん 混ぜ込みおにぎり セロリの漬物 イチゴ キウイ	三食丼 みぞれ鍋 マーボー豆腐 リンゴコンポート	ハンバーグカレー わかめスープ 蒟と豚肉の味噌炒め ラーメンサラダ	ちらし寿司 味噌汁 ポテトサラダ	チャーハン スープ 餃子 白菜お浸し	焼きおにぎり 味噌汁 サラダ ハンバーグ ブロックリー
夕	ごはん 味噌汁 野菜炒め 胡麻和え サラダ	ごはん 味噌汁 酢豚 ニラと紅ショウガの玉子焼 き 焼き豚	ごはん 味噌汁 もやし炒め チキンカツ 筑前煮	パン シチュー サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 煮物 サラダ 漬物	ごはん 味噌汁 刺身 玉子と水菜の炒め 物 煮物	ごはん 味噌汁 焼うどん オクラのあえ物

朝						
昼						
夕						

