

グループホームアウル登別館 平成27年2月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 筋子 ハムエッグ	ご飯 味噌汁 サンマ アスパラの豚肉巻き サラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め サラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き めばる西京焼き うま煮	ご飯 味噌汁 アスパラベーコン ハンバーグ キュウリとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケ スクランブルエッグとウインナー ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 牛肉のドレッシングかけ ちくわとほうれん草の炒め物 キウイのヨーグルト和え
昼	焼きそば 餃子スープ 麻婆ナスときのご炒め 大根とオクラの梅肉和え	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ 豚肉のしょうが焼き 白菜のおひたし	恵方巻 スープ から揚げ ポテト カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉サイコロステーキ 煮物 わらびの酢の物	ご飯 味噌汁 煮つけ 大根おろしのつくだ煮のせ ブロッコリーと人参のグ ラッセ	パン コーンスープ エビとトマトのショートパス タ カボチャサラダ イチゴヨーグルト	ご飯 味噌汁 ニンニクの芽と牛肉の炒め物 ほうれん草のおひたし サラダ
夕	ご飯 味噌汁 煮つけ サラダ ほうれん草のゴマ和え	ご飯 味噌汁 ナスとしし唐のみそ炒め カボチャの煮物 鮭	わらびの混ぜご飯 トマトスープ鍋 ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 煮物 オクラ和え スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 クリームシチュー もやしの中華和え リンゴ	ご飯 味噌汁 肉じゃが エビフライ サラダ	ご飯 味噌汁 宗八のから揚げ ポテトサラダ リンゴ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き サラダ ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き 麻婆ナス 漬物 リンゴ	ご飯 味噌汁 赤魚 漬物 サラダ	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め 春雨 煮豆	ご飯 トマトスープ 鯖 ほうれん草とツナの和え物	ご飯 味噌汁 野菜のゴマ和え 玉子焼き ミートボール ウインナー	ご飯 春雨スープ 玉子焼き 煮豆 ウインナーとアスパラのケ チャップ炒め
昼	ご飯 味噌汁 から揚げ ポテトサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のおひたし サラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 サラダ 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え リンゴ	ご飯 味噌汁 餃子 煮物 ほうれん草となめ茸の和え物 塩辛	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 野菜炒め ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 カツ丼 たくあん 梅干し
夕	ご飯 味噌汁 煮つけ 漬物 カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 茄子のみそ炒め 大根とオクラの梅肉和え おひたし	ご飯 味噌汁 煮物 オクラ和え サラダ	ご飯 味噌汁 カボチャの煮物 スパゲティサラダ 漬物	牛丼 野菜スープ キャベツと塩昆布のサラダ イチゴ	ご飯 味噌汁 鮭のキノコあんかけ 白菜のおひたし ウインナーチャップ	ご飯 春雨スープ ブリ 煮物 サラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き もやしあんかけ アスパラベーコン炒め	ご飯 味噌汁 さつま揚げ アスパラとポロニアのソ テー	ご飯 味噌汁 玉子焼き ホッケ 大根とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭 ベーコンエッグ ウインナー	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ きんぴら 玉子焼き	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げの炒め物 玉子焼き ハム	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆
昼	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のおひたし 麻婆ナス	18こく米ご飯 春雨スープ 回鍋肉 ラーメンサラダ メロンフルーツ	いなり寿司 味噌汁 煮物 ハンバーグ	ご飯 味噌汁 白菜のおひたし 煮物 サラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン エビフライ ハッシュドポテト ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 ぬかサンマ 切り干し大根 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ たくあん 肉野菜炒め
夕	ご飯 味噌汁 鱈の西京漬け コンニャクのおかか和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖 中華サラダ 野菜かき揚げ	ご飯 味噌汁 野菜炒め サラダ ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 肉じゃが サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 煮物 ほうれん草おひたし 煮豆	ご飯 味噌汁 ささみフライ 麻婆豆腐 メロン	ご飯 味噌汁 カスベ煮つけ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 卵スープ 鮭 麻婆茄子	ごはん わかめスープ ベーコンエッグ きんぴら ごぼう フルーチェ	ごはん すまし汁 たくあん しゃけ みかん	ごはん 味噌汁 ハンバー グ 炒り卵 キャベツサラダ	ごはん わかめスープ ウインナー炒め ほっけ 炒り卵	ごはん つみれ汁 ほっけみりん焼き 玉子焼き ウインナー キムチ	ご飯 みそ汁 玉子焼き 鮭
昼	ご飯 味噌汁 豚の角煮 アスパラベーコン 水菜サラダ	ごはん 中華スープ カスベ煮つけ 漬けマグロ	ご飯 みそ汁 人参きんぴら チカの天ぷら	まぜごはん 卵スープ チキンカツ ほうれん草ゴ マ和え たくあん	ごはん 中華スープ とんかつ キャベツ千切り トマトサラダ	ごはん おでん から揚げ 繫大根サラダ	うどん 水菜サラダ 麻婆豆腐
夕	ごはん 味噌汁 カレイ煮 付もやしとささみ和え リン ゴ	カツカレー たくあん キャベツサラダ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 から揚げ サラダ 水菜和え物	ごはん 味噌汁 いちご カレイの煮つけ 麻婆春雨	ごはん カボチャシチュー ハムきゅうりサラダ 煮豆 もずく	カレー 中華スープ たくあん きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物
朝							
昼							
夕							