

グループホームアウル登別館 平成28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 鯖塩焼き ほうれん草のお浸し 茄子の漬け物 鶏肉の煮物	ご飯 味噌汁 にらの玉子とじ きんぴらごぼう 赤魚の粕漬	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 照り焼きハンバーグ 塩サンマと水菜の和え物	ご飯 味噌汁 塩サバ 湯豆腐 煮豆 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き大根あんかけ イワシの塩焼き 大学芋	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き はるさめサラダ 漬け物	
	昼	昆布ご飯 味噌汁 とろろ芋の肉巻き アボカドサラダ 野菜天ぷら	ご飯 味噌汁 コロケ 茄子とピーマンの炒め物 たらこ和え	巻き寿司 お吸い物 サラダ 春巻き エビフライ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ちかフライ ポテトサラダ 煮豆 梅干し	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ キャベツサラダ 杏仁豆腐 れんこんの酢の物	
	夕	ご飯 味噌汁 とんかつ キャベツの千切り ミートボール ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 イカ大根 切昆布の炒め物 煮豆 漬け物	ご飯 味噌汁 春菊のピーナツ和え 揚げポテト餃子 おでん	ご飯 味噌汁 玉子とじカツ 山芋とわかめの酢の物 つけもの	ご飯 水餃子スープ マグロとアボカドのわさび しょうゆ和え しゅうまいの甘酢あんかけ	ご飯 味噌汁 天カマとフキの煮物 カレイの煮つけ ほうれん草の胡麻和え	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 コーンスープ トマトサラダ ハム スクランブルエッグ フルーチェ	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 鮭ハンバーグ いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ フキの煮物 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き チヂミ風ジャガイモ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 玉子焼き ハム ツナサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 目玉焼き 温野菜 ウインナー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 納豆 シラス大根 ひじきの炒め煮	
	昼	カレーライス コーンサラダ コンソメスープ リンゴのコンフォート	ひき肉丼 すり身豆腐スープ フルーツサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 肉じゃが 鶏のから揚げ 大根と鶏肉の炒め物	昆布ご飯 スープ カレイの煮つけ 切り干し大根炒め 漬け物盛り合わせ	天丼 味噌汁 きんぴらごぼう 漬け物	黒豆ご飯 味噌汁 餃子 カボチャ胡麻和え アボカドと豆のサラダ ポテトサラダ	鉄火丼 お吸い物 オレンジとバナナ サラダ
	夕	ご飯 味噌汁 エビクリームスパゲティ 鮭はらす焼き フルーツ盛り	漬けマグロ丼 味噌汁 なめたカレイ煮つけ 漬け物	ご飯 味噌汁 若鶏のトマトスープ煮込み 子持ちめかぶ 玉子ディップサラダ	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 冷しゃぶ じゃがバター塩辛のせ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ラーメンサラダ 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 鮭のキノコあんかけ 肉団子のデミソ炒め 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼肉 チャプチェ トマトサラダ
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け きゅうりとわかめの酢の物 たらこ ちりめんじゃこ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ベーコン トマト 玉子サラダ	十五穀米 味噌汁 カボチャの胡麻和え 大根と豚肉の煮つけ 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き鯖 ほうれん草のお浸し もずく酢	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ キノコとベーコンの炒め物 ポテトフライ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 茄子と豚肉の炒め物 ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き キャベツの炒め物 漬け物	
	昼	ご飯 味噌汁 和風ステーキ にら玉子 温野菜サラダ	ビビンバ丼 中華スープ キムチ フルーツ寒天	温蕎麦 いなり寿司 フルーツ盛り合わせ 白菜ととびっこの和え物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ	ご飯 肉うどん 肉じゃが 茄子焼き フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ マカロニサラダ 豚肉と大根の炒め煮	ご飯 味噌汁 クリームコロケ 天カマの煮物 青梗菜のナムル
	夕	焼きそば いなり 漬け物 大根とはんぺんの煮物	ご飯 コンソメスープ ビーフシチュー 野菜サラダ 白滝のたらこ和え	ご飯 クリームシチュー 大根サラダ もやしと豚肉の炒め物	シーフードカレー 切り干し大根煮物 レタスのめかぶ和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮込み 温野菜サラダ シーフードグラタン	韓国風海鮮丼 鶏寄せ鍋 落の煮物	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ハム ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 塩サバ エビの中華和え 桃 漬け物	山菜ごはん 味噌汁 玉子焼き 昆布 煮物	ご飯 味噌汁 茄子のみそ炒め ツナサラダ たららの蒸し焼き	ご飯 味噌汁 ウインナーのケチャップ炒め 目玉焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 水菜とさんまの和え物 しゅうまい さつま揚げの煮物	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き にらときのこの玉子とじ 白菜のお浸し	
	昼	醤油ラーメン ミニおにぎり 餃子	ご飯 餃子スープ エビフライ 大根のオイスターソース炒め ユリ根とブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 麻婆豆腐 パンバンジー	お寿司 ミニ蕎麦 茶碗蒸し たららのムニエル	昆布ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 大根炒め もやしの鯉節かけ	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 チーズオムレツ サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩焼き ユリ根サラダ 茄子のみそ炒め
	夕	ご飯 クリームスープ ハンバーグ カツオのたたき ホタテの和え物	ハヤシライス 中華スープ マカロニ玉子サラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 きゅうりの酢の物 ほうれん草炒り卵	山菜おこわ 味噌汁 たら西京焼き 白和え ニラベーコン巻	ご飯 味噌汁 ピーマン肉詰め イワシに煮つけ サラミキュウリ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ポテサラオープン焼き もやしの炒め物	ご飯 味噌汁 鶏の酒蒸し 茄子ときのこの炒め物 れんこんの照り焼き
	28	29						
朝	ご飯 味噌汁 かぶと牛肉の炒め物 きんぴらごぼう ハムのチーズ焼き	ご飯 味噌汁 厚揚げと青梗菜の炒め物 長芋の酢の物 サツマイモの土佐煮						
	昼	かき揚げ蕎麦 漬け物 ほうれん草の胡麻和え リンゴ	ご飯 味噌汁 レンコンと豚肉の炒め物 ロールキャベツ 里芋とイカの煮物					
	夕	海鮮丼 味噌汁 ブロッコリーの玉子焼き しめじのオイスター炒め	ご飯 中華スープ 茄子のひき肉炒め エビマヨ 焼肉 スパゲティサラダ					

