

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	4	5	6	7
朝	伊達巻・栗きんとん 昆布巻き・こしあん入り福 黒豆・手羽先 かまぼこ・なます ローストビーフ	赤飯・お吸い物 鮭の塩焼き 里芋の煮物 ほうれん草おひたし 漬物	ご飯・味噌汁 うま煮・ホッケの塩焼き ウニクラゲ 黒豆 かまぼこ	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬け焼 じゃが芋いんげん煮物 たくあん・納豆 きゅうり味噌焼き	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ほうれん草おひたし 漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き ホッケの焼き魚 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 納豆・ほうれん草のゴマ 和え 塩サバ・シソワ カメ
昼	ご飯・天そば 煮しめ 鶏ごぼう巻	お吸い物 幕の内弁当又は、天ぷら 定食のうち1品 プリン	ご飯・そうめん汁 ちくぜん煮・卵焼き	3色丼 フカヒレスープ すきやき風野菜サラダ 煮物 柿・しそ昆布	カレーライス 野菜スープ チキンカツ カボチャコロッケ サラダ ブルーチェ(リンゴ入り)	お雑煮(芋餅入り) ちらし寿司 鶏肉と牛蒡の煮物 いそ昆布	七草粥 味噌汁 ナスの揚げピタシ 冷しコブサラダ バナナ
夕	ご飯・お吸い物 ハタハタのいずし 黒豆・栗きんとん 昆布の煮物 たくわん	ご飯・けんちん汁 エビの刺身・黒豆 ナスとピーマンの煮物 なます 茶碗むし	ご飯・お吸い物 肉野菜炒め タイの塩焼き 白菜のお浸し	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き 麩とネギの玉子とじ きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 肉じゃが レンコンはさみ揚げ コーンサラダ	2色丼 餃子スープ ユリ根サラダ 長芋のキノコ和え 冷奴	ご飯・餃子スープ マーボ春雨 チエンジオロース
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん・味噌汁 ムツみりん焼き ナス・ピーマンひき肉炒め 水菜ツナの酢物 トマト昆布佃煮	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き カブとひき肉煮 ハムの野菜サラダ たくわん	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 麻婆トーフ ほうれん草 アゲ煮びたし・粕漬け	ご飯・味噌汁 たらこウズ漬焼き かぶ肉団子煮物 魚肉ハンバーガー 玉子焼き	ご飯・味噌汁 ホッケ味噌漬け キャベツソーセイジ炒め 山海漬け タラコ	ご飯・味噌汁 肉ジャガ サバ塩焼き たくわん ハムサラダ	ご飯・味噌汁 青菜と天カマ煮物 さつま芋煮物 ハタハタ煮付
昼	ご飯・味噌汁 コロッケ・ヤキソバ 牛肉とごぼう煮 しそワカメ	ごはん・味噌汁 チキンカツ ナポリタン マカロニサラダ オクラゴマ和え	ドライカレー 肉団子スープ 鳥の唐揚げ ポテト グリーンサラダ	ラーメン たらこおにぎり お漬物 グリーンサラダ	中華丼 わかめスープ 揚げ出し豆腐 ほうれん草のゴマ和え	いなり寿司 温うどん グリーンサラダ 天ぷら 煮豆・朝漬け	ご飯 野菜スープ カレー焼きそば 秋刀魚のマリネ フルーツサラダ
夕	ご飯・カスベ味噌煮 野菜たっぷりジンギスカン トマトスープ つけもの	ご飯・味噌汁 ホッケの味噌漬け 数の子 小松菜の煮びたし ナスのみそ炒め	まつたけご飯・お吸物 クリームコロッケ・野菜サラ ダ 人参シラタキ・キンピ ラ イカ の酢味噌和え	ご飯・味噌汁 焼きビーフン鍋 もつく酢 つけもの	ご飯・味噌汁 筑前煮 トマト セロリと鶏肉炒め とろろ	ごはん・味噌汁 な害ものガーリック炒め サイコロステーキ 根菜の漬物 カボチャゴマ和え	ご飯・うどん汁 ちくわピーマン天ぷら 鮭の塩焼き カボチャの煮物 ぶどう
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き キュウリの漬物 水菜サラダ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 イカの酢味噌和え 小松菜チクワ炒め物 スクランブルエッグ たくわん・煮豆 納豆	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ワカメとチクワ酢の物 塩海綿春雨	ご飯・味噌汁 メヌキ粕漬け 大根天かま煮物 ハムとキャベツ炒め 納豆 味噌漬け	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え 大根煮物	ご飯・味噌汁 ウイナーソーセイジ スクランブルエッグ ハンバーグ 納豆	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ウイナー 厚焼き卵 ゆでブロッコリー
昼	かつ丼・トマト鍋 マカロニサラダ さつま芋の煮物 にしん漬け	ごはん・ポタージュ ハンバーグ ナポリタン 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 宗八焼き 冷やしサラダ 煮物	親子丼 味噌汁 かすべの酢味噌和え 白菜煮物 煮豆	ご飯・グリーン麺(温) かぼちゃ煮物 ホイコーロ	ご飯・焼きそば 餃子スープ 切り干し大根 豚肉しょうが焼きレタス添 え	家族会 寿司 オードブル デザートムース
夕	ご飯・味噌汁 カツの玉子とじ インゲンとゴマ和え 筑前煮物	ご飯・味噌汁 キノコの天ぷら メンチカツ サラダ 塩サンマ・漬物	ご飯・味噌汁(ホタテ稚 貝入り) 野菜煮物 ワカメ酢の物	ご飯・味噌汁 わかめの酢の物 かぼちゃの煮物 ホッケのみりん焼き 黒豆	ご飯・味噌汁 筑前煮 トマト セロリと鶏肉炒め 納豆	炊き込みご飯 味噌汁・エビ冷製スープ タラ竜田揚げ南蛮漬け ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 酢豚 天かまと昆布煮物 野菜サラダ つけもの
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁 鯖煮物 トーフほうれん草 チキンの野菜炒め	玉子サンド・ハムサンド 照焼チキン コーンスープ バナナ	ご飯・味噌汁 メヌキの粕漬焼き 白菜とシーチキンクリーム 煮 たくわん 味噌漬け	ご飯・味噌汁 ハタハタ煮物 玉子焼き レタスサラダ・バナナヨー ルト 高菜炒め物	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ほうれん草チクワ炒め 麻婆豆腐・スクランブル エッグ・ミカン・バナナ	ご飯・ワカメスープ カレイ煮付 キュウリ菊の花酢の物 ピーマン肉詰め	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き 麻婆トーフ 大根と天かま煮物 納豆
昼	カレーライス そうめん汁 ナスのみそ炒め 藻づくの酢物 野菜煮物	おにぎり・餃子スープ ムール貝ニンニクパスタ 茄子ピーマン味噌煮 たくあん味噌漬け	栗ご飯 中華スープ ほうれん草の胡麻和え 地下の天ぷら	ご飯・ワカメスープ チキンカツ マカロニサラダ 大根の煮物 炒め物(キャベツ)	ナハ穀米・春雨スープ から揚げ まーぼナス もやしとキュウリのナムル 天かま・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁 サンマの煮付け すき焼き風煮物 キュウリとワカメ、シラスの 酢の物	いなりずし・すまし汁 お好み焼き ネギとこの子の酢の物 納豆
夕	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き サイコロステーキ 大根の酢物	ご飯・シチュー カスベ煮物 いんげん胡麻和え オレンジ	ご飯・スープ カレイの煮付け チンジャオロース 藻づく酢の物	ごはん・味噌汁(カボチャ 入) ホッケ塩焼き・ツナ玉ね ぎ、トマトエンドウの酢の 物 茄子ほうれん草のエス ト	ご飯・味噌汁 牛肉カルビ 大根煮物 アスパラハムサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 秋刀魚のかば焼き 漬物	ご飯・みそ汁 肉じゃが サンマのかば焼き 漬物
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・サンマ塩 焼き 人参・天かま・キンピラ 玉子・トマトソース スクランブルエッグ ほうれ ん草おひたし	ご飯・味噌汁 シウマイ さんま塩焼き三つ葉和え シバ漬け 納豆	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬け焼 じゃが芋天かま人参昆布 煮 かぼちゃの べったら漬け				
昼	ご飯・みそ汁・メンチカツ 野菜サラダ ミートスパゲッティ ワカメ酢味噌和え	ごはん・味噌汁 フキと油あげ・天かま味噌 煮 揚げギョウザ ステーキ・インゲンのゴマ 和え	いなりずし キツネうどん 天ぷら(ちくわ・カニカマ・ 鳥・インゲン) 野菜サラダ				
夕	松茸ご飯・お吸物 クリームコロッケ・野菜サラ ダ 人参白滝金平 イカの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 牛肉カルビ 大根煮物 アスパラハムサラダ	ご飯・味噌汁 鮭のあんかけ タラコ入りポテトサラダ おでん				