

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
朝		ご飯・お吸い物・おせち(ニシンの昆布巻き・黒豆・栗きんとん・煮しめ・伊達巻・きんぴらごぼう・なます・蒸し海老・かまぼこ)	ご飯・味噌汁 かまぼこ かずのこ・ニシンの姿煮 昆布巻き・きんぴらごぼう くちとり・ひじき	ご飯・味噌汁 肉団子甘酢あんかけ たくあん 玉子焼き にしん漬け	ご飯・つみれ汁 鮭ムニエル キャベツキュウリサラダ 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ポテトサラダ にしん菜の花漬け 伊達巻	ご飯・ミックスベジタブル スープ・スクランブルエッグ ウインナーソーセージ わさび漬け 水菜ツナサラダ
昼		ご飯・芋餅汁 きんぴらごぼう 栗きんとん なます	卵がゆ(三つ葉添え) 温そば 焼きサバ もやしカニカマインゲンサ ラダ	稲荷ずし ぜんざい 鶏肉うま煮 なます・キュウリの漬物 りんご	焼きそば・わかめスープ 小ライス 餃子 大根天かま煮物	かき揚げうどん 小ライス あんかけ豆腐 豚肉ごぼう 野菜サラダ・たくあん	ちらし寿司・味噌汁 鶏肉オランダ揚げ 人参ツナサラダ あんかけ豆腐
夕		ご飯・エビ汁 刺身(マグロ・サーモン・エビ) なます	エビフライカレー 餃子スープ アスパラ大根サラダ	ご飯 カニ汁 ポテトサラダ エビ刺身盛り合わせ	三色丼・味噌汁 キュウリツナ酢の物 たちと厚揚げ煮物	舞茸ご飯・ラーメン汁 カレーの煮つけ ローストビーフ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 カボチャひき肉煮 もずくす 湯豆腐
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・コンソメスープ ベーコンもやしポン酢炒め 味きゅうり 焼きサバ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 赤ウインナー 麻婆春雨 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 にしん味噌干し ほうれん草フジッコ和え 雌株	ご飯・味噌汁 肉団子 目玉焼き 水菜トマトサラダ	ご飯・味噌汁 鮭キノコあんかけ ほうれん草のお浸し	ご飯・野菜スープ スクランブルエッグ キュウリの漬物 煮豆・梅干し ウインナーソーセージ	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き 麻婆春雨 キュウリ漬物
昼	オムライス 雑煮 トマトキュウリ水菜サラダ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 大根里芋煮物 もやしキュウリナムル	ご飯・味噌汁 アジフライ・トマト 野菜サラダ おでん 長いもなめたけ和え	ご飯・鳥団子鍋 チキンカツ マカロニサラダ 茄子のおろし煮 たくあん	もやしフジッコご飯 餃子スープ ミートスパゲティ 大根とちくわのピリ辛味噌 煮	照り焼きチキン丼 ジャガイモスープ サツマイモとブロッコリサ ラダ・白菜と長いもなめ たけ和え	あんかけ焼きそば 稲荷・味噌汁 唐揚げ たくあん
夕	ご飯・ニラ玉スープ 鶏肉野菜トマト煮込み キュウリモやしナムル マカロニサラダ リンゴ	ご飯・味噌汁 カニクリームコロッケ エビフライキャベツトマト添 え カボチャサラダ もやしキュウリ酢の物	ご飯・味噌汁 切り干し大根卵とじ フキさつま揚げ煮物 豚肉もやし炒め物	ご飯・味噌汁 高野豆腐フキの煮物 白菜のお浸し 焼きサバ	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ あげ茄子のおろし煮 もやしナムル	ご飯・ジャンタンスープ ニラもやしとき卵炒め 茄子青梗菜ニンニク炒め 焼きサバ	ご飯・味噌汁 ハンバーグキャベツ添え 豆腐温玉乗せ 白菜漬物
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・わかめスープ ハニーマスタードチキン ブロッコリツナサラダ 炒り玉子・とろろ	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草お浸し 塩サバ焼き 切り干し大根	栗ご飯・味噌汁 焼きホッケ ほうれん草ノコ煮物 たくあん	ご飯・わかめスープ スクランブルエッグ ミニハンバーグ たくあん 煮豆	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 シウマイ 胡麻昆布 いんげん天かま炒め物	ご飯・味噌汁 アスパラマヨ和え さば水煮甘辛炒め たくあん 天かまごま油炒め	ご飯・野菜スープ 玉子焼き 梅干し 生姜昆布 焼きホッケ
昼	野菜カレー 玉子あんかけスープ さつま芋サラダ ほうれん草ちくわ炒め物 リンゴ	マグロのづけ丼 つみれ汁 カボチャの煮物 もやしときゅうりの酢の物 みかん	かつ丼・鳥団子スープ シーチキンサラダ 切り干し大根	ご飯・ミニうどん さんまの味噌干し焼き 鳥団子野菜甘酢あん ほうれん草の胡麻和え	ご飯・つみれ汁 餃子 豆苗トマトサラダ 高野豆腐すり身煮 カボチャ煮物	マグロ山掛け丼 アサリの味噌汁 白菜ホタテ煮物 いちご	シソご飯 ワカメうどん かぼちゃサラダ ホタテの揚げ物 ブルーチェ
夕	からあげ丼 味噌汁 ポテトサラダ 筑前煮	ご飯・餃子スープ 肉野菜炒め 大根とさつま揚げ煮物 水菜キュウリサラダ	ご飯・味噌汁 ニラ玉 餃子 大根の和え物	たらこ菜っ葉飯・味噌汁 ちかの黒ゴマ天ぷら アサリと昆布佃煮風 じゃばらキュウリ漬物	ご飯・味噌汁 焼き宗八 タコの酢味噌和え 肉じゃが たくあん	ご飯・味噌汁 キュウリサラダ さつま揚げ煮物 酢豚	カレーライス 野菜スープ 餃子 水菜ブロッコリサラダ トマト
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 焼き鮭 チーズ入りはんぺん 大根胡麻昆布和え 水菜ちくわ炒め物	ご飯・味噌汁 焼きさんま 玉子焼き おから	ご飯・ねぎスープ 焼き鮭 ほうれん草お浸し ミートボール たくあん	ご飯・わかめスープ スクランブルエッグ ミニハンバーグ 玉子豆腐 梅干し	ごはん・味噌汁 ホッケみりん焼き キャベツ塩昆布和え 目玉焼き	ご飯・味噌汁 とりのみそマヨネーズ炒め スクランブルエッグ 菜の花に煮びたし 昆布の佃煮	ご飯・わかめスープ 焼きしゃけ ミニハンバーグ インゲンのごま和え
昼	炊き込みご飯 野菜スープ ハンバーグ 水菜トマトサラダ 茄子煮込み	ご飯・団子スープ 豚肉大根煮物 揚げと水菜和え物 キュウリ漬物	五穀米 シチュー 焼きサバ・ブロッコリ フライドポテト・みかん 昆布生姜佃煮	ご飯・すり身汁 豚肉野菜炒め カボチャの煮物 レンコンほうれん草和え物 伊予柑	ごはん・とろろそば ヒレカツ 大根とキャベツのサラダ たらと昆布の酢の物	ハヤシライス 三平汁 ほうれん草と昆布の酢の 物	カレーライス 野菜スープ ほうれん草のごま和え みかん
夕	ご飯・味噌汁 豚すき焼き きゅうりとツナの酢の物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケムニエル 豆腐ほうれん草玉子とじ 煮びたし	ご飯・味噌汁 鳥の唐揚げ マカロニサラダ 麻婆春雨 冷奴	ご飯・味噌汁 ホッケ焼く 鳥ごぼうすり身茄子煮び たし もやしにかまキュ ウリ酢の物	ツナのかに玉風 ナムル風ビビンバ たらと煮つけ・ごはん 味噌汁	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き さつま揚げとフキの煮物 モヤシと人参のナムル	ごはん・味噌汁 サンマの甘露煮 高野豆腐の煮物 大根の和え物
朝	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き 冬野菜の和え物 麻婆春雨 ウインナーソーセージ	ご飯・味噌汁 さんま煮つけ かつとじ きゅうり酢の物	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ミニハンバーグ 水菜ときゅうりのサラダ 冷奴	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 小松菜油揚げ煮びたし もずく酢 玉ねぎ生姜昆布和え			
昼	チラシ寿司 お吸い物 ほうれん草入りポテトサ ラダ 切干大根 トマトハニーサラダ	お好み弁当 そば汁	稲荷ずし・かけそば マカロニサラダ きゅうりの酢の物 バナナ	ご飯・うどん キノコのあんかけ 高野豆腐オランダ煮 さんま筒煮 コーヒーゼリー			
夕	ご飯・しめじと卵スープ 冷奴 ささ身と梅酢和え 春雨と豚肉の中華	海苔弁当 (白身フライ・きんぴらごぼ う・ちくわ天ぷら・おしんこ) なすの味噌汁	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き みそおでん キャベツいんげんのおか かマヨ和え	ご飯・揚げとネギの卵スー プ ちゃんちゃん焼き 高野豆腐と小松菜煮物 きゅうりわかめ酢の物			