

グループホームアウル登別館 2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
朝					ごはん・ワカメスープ 鶏の照り焼き ハム、きゅうり、キャベツサラ ダ 昆布生姜煮佃煮	ごはん・味噌汁 カレーの煮つけ ニラともやしの煮びたし 黒豆・キムチ	ごはん・ワカメスープ スクランブルエッグ シューマイ・煮豆 ナスの漬物 野菜とツナのサラダ
昼					ごはん・餃子スープ キャベツのメンチカツ ミートスパゲティ 野菜サラダ	梅おにぎり・そうめん汁 高野豆腐インゲンの煮物 バナナ・みかん	ごはん・うどん さわら焼き魚 もやし、きゅうり、トマトの 酢の物・きゅうりの漬物
夕					ごはん・味噌汁 たち煮 ナスの生姜 ちくわときゅうりのサラダ	ごはん・味噌汁 生姜焼き・ポテトサラダ ブロッコリーとごぼうマヨ	恵方巻・味噌汁 白菜と鶏肉の煮物 ワカサギの天ぷら コロケ きゅうりとベーコンのサラ ダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん・ワカメスープ サバ焼 いんげんとちくわの煮物 白菜のおひたし 煮豆	ごはん・味噌汁 焼き鮭 フキと天カマの煮物 煮豆	ごはん・味噌汁 卵焼き・キムチ 肉じゃが	ごはん・味噌汁 油揚げとしめじとツナ麺つ ゆ 和え・ウインナー 玉葱とハムのホットサラダ	ごはん・野菜スープ スクランブルエッグ ウインナーソーセージ 生姜昆布 野菜ときゅうりのサラダ ミニハンバーグ	ごはん・味噌汁 ホッケのみりん焼き 山芋ののろろ ナスの漬物	ごはん・味噌汁 ホッケ焼き・しば漬け いんげんとちくわの炒め物 もずく酢
昼	ごはん・味噌汁 鶏肉のから揚げ 野菜とトマトとブロッコリー 和え・バナナ ワカメとカニカマの酢の物	シーチキン、ひじき入りご 飯 味噌汁 豚バラ肉、玉葱、ニンジン の 炒め物・かぼちゃの煮物	ごはん・味噌汁 大根とニンジンの煮物 きゅうりとワカメの酢の物 菜の花の和え物	かつ丼・味噌汁 きゅうりとカニカマの和え 物 里芋とレンコンの煮物 みかん	ごはん・つみれ汁 チンジャオロース 焼きそば・なすの漬物 ゆで卵 トマトときゅうりのサラダ	カレーライス・ワカメスープ スパゲティサラダ いんげんの胡麻和え	三色丼(ひき肉・卵・カニカ マ)・大根の肉みそ風 キャベツと生姜昆布の和 え物・味噌汁
夕	ごはん・味噌汁 豚肉の生姜焼きキャベツ 添え・マカロニサラダ 切干大根	ごはん・鳥鍋 長芋きゅうりの酢の物 煮豆	ごはん・ジャンタンスープ クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ・リンゴ	ごはん・餃子スープ 焼き宗八大根おろし添え ダイダイイモ 春雨中華サラダ	鮭とさつま芋の炊き込み ご飯 豚汁・白身魚フライ ほうれん草のおひたし	ごはん・味噌汁 宗八の煮つけ もやしとほうれん草の胡麻 和え・たくあん きゅうりの酢の物	ごはん・味噌汁 煮卵 鮭のバター焼き
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん・ネギスープ ナスひき肉味噌バター炒 め 玉葱エノキ塩昆布和え 玉子豆腐	ごはん・味噌汁 さんまのみりん焼き 切干大根 あんかけ茶碗蒸し	ごはん・ワカメスープ スクランブルエッグ ハンバーグ 数の子ワサビ 卵の花	ごはん・味噌汁 サバ塩焼き 数の子わさび ちくわ天ぷら肉団子の煮 物 たくあん	ごはん・味噌汁 ハンバーグ ニラ玉炒め カボチャ煮 ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 天かまゴマ油炒め アスパラとハムのバターソ テー 大根コウジ漬け	ごはん・豆腐とワカメのスープ 和風おろしハンバーグ ナポリタンスパの玉子添え バナナフルーチェ
昼	カレーライス 餃子のポン酢煮 白菜スープ きゅうりとレタスのサラダ	ごはん・すいとん汁 ハンバーグ ポテトサラダきゅうり入り ちくぜん煮 みかん	ごはん・味噌汁 タラの甘酢あんかけ すり身とナスのみぞれ煮 ほうれん草の和え物	ごはん・すり身汁 サバのみりん漬焼き 豚肉煮卵ネギの和え物 野菜とまとハム、アスパラの サラダ・なすびの生姜煮びた し・たくあん・バナナヨーグルト	ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き 白滝と根菜の煮物 りんご	しめじの炊き込みごはん 梅ワカメうどん カボチャのサラダ イカのから揚げ たくあん	ごはん・舞茸のお吸い物 刺身盛り合わせ カボチャの煮物
夕	ごはん・スープシチュー かぼちゃとゴボウのサラダ 宗八のから揚げ	ごはん・味噌汁 煮卵・切干大根 野菜サラダ	ごはん・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 春菊ともやしの胡麻和え 長芋の酢の煮物 たくあん	かつ丼 味噌汁 千切りとろろ	ごはん・味噌汁 エビ白身魚フライ さつま芋の煮物 カニカマときゅうりの酢の 物	マグロ漬け丼・味噌汁 鶏肉の野菜炒め ほうれん草煮びたし さつま芋の甘辛煮	ごはん・味噌汁 ピーマン鶏肉の炒め物 刺身漬け ナスの漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん・野菜スープ スクランブルエッグ フィッシュハンバーグ アスパラときゅうりのサラ ダ うめぼし	ごはん・味噌汁 焼きサバ カボチャの煮物 白桃	ごはん・味噌汁 玉子焼き・たくあん 大根、鶏肉、人参の煮物	ごはん・味噌汁 ホッケのみりん漬焼き 白菜の漬物 玉葱ミートソース和え ポークウインナー	ごはん・煮豆 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ ブロッコリー きゅうりの漬物 スープ(ミックスベジタブ)	ごはん・味噌汁 サバの塩焼き・煮豆 玉子焼き インゲンの胡麻和え たくあん	ごはん・ネギ鶏がらスープ 麻婆春雨 サツマ揚げのゴマ油炒め トラ豆
昼	チャーハン・ささげごぼう 味噌汁・春菊ほうれん草 の胡麻和え・さつまいもサ ラダ エビフライ、アスパラ添え	カレーライス 餃子スープ フキと高野豆腐の煮物 ポテトフライ	ごはん・味噌汁 蒸し野菜と鶏肉甘味噌た れかけ・サバの塩焼き ジャガイモの甘煮	二色丼 かき揚げ入りミニうどん フキと天カマの味噌炒め 野菜、きゅうり、トマトのサ ラダ	ごはん・野菜スープ 和風ハンバーグ マカロニサラダ ピーマンのおかか和え	ごはん・ワカメスープ 鶏手羽元大根 ナスとピーマンの炒め物 春雨ときゅうりの酢の物	カレーライス ニラと玉子のスープ きゅうりと野菜ハム玉葱の サラダ バナナ 煮豆
夕	ごはん・味噌汁 カレーの唐揚げ ポテトサラダ オレンジ、リンゴ	ごはん・味噌汁 カレー煮つけ エビと野菜の天ぷら ほうれん草もやしの炒め 物	さくらチラシ寿司 肉うどん アボガドトマトサラダ	きのこの炊き込みごはん 鶏肉と野菜の塩鍋 揚げ出し豆腐 煮豆	中華丼・味噌汁 めかぶとオクラの豆腐和 え ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 ピーマンと長ネギと豚肉の 生姜焼き ちくわとほうれん草の炒め 物 ナスの漬物	ごはん・ソーメン さんまの煮つけ ほうれん草ともやしのゴマ 和え 野菜とカニカマのサラダ
	25	26	27	28			
朝	サンドウィッチ(きゅうり、 ハム トマト、チーズ) ワカメスープ 照り焼きチキン バナナフルーチェ	ごはん・味噌汁 メヌキの粕漬 ポテトサラダ 玉子焼き	ごはん・味噌汁 サツマ揚げのごま油炒め 椎茸シメジ、ニラバターソ テー 味きゅうり	ごはん・ワカメスープ スクランブルエッグ シューマイ ナスの漬物 麻婆春雨 煮豆			
昼	いなり寿司・肉ソバ かき揚げ 野菜とアスパラのサラダ ナスの漬物	チャーハン・野菜スープ ヒレカツ コロケ キャベツときゅうりのサラ ダ ちくぜん煮	ミニライス・肉うどん 豚肉とピーマンの細切り 炒め おからポテト 春雨の酢の物	炊き込みごはん・お吸い物 もやしとささみのナムル ほうれん草の胡麻和え ギョーザ			
夕	ごはん・味噌汁 焼きサバ もやしとほうれん草のナム ル かぼちゃサラダ	ごはん・味噌汁 肉じゃが サンマの煮つけ マカロニサラダ なめ草の大根和え	ごはん・味噌汁 鶏肉の照り焼きキャベツ 付き 大根とニンジンと里芋の煮 物 野菜とカニカマのサラダ	ごはん・ギョーザスープ 豚肉とピーマンの中華炒 め かに玉 トマトときゅうりのサラダ			