

グループホームアウル登別館 1月 海ユニット 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 | | ごはん お蕎麦 煮しめ 栗きんとん 煮豆 漬物 エビ天ぷら | 栗ご飯 味噌汁 ゆでガニ きんぴら 煮しめ なます 黒豆 ニシン煮付け かまぼこ | ごはん 味噌汁 鯖 吹きとテンカマの煮物 なます | サンドイッチ オムレツ コーンポタージュ ポテトサラダ ソーセージ焼き | ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 きゅうりの和物 鯖 | ごはん みそ汁 焼き魚 玉子焼き 味つけ海苔 | |
| | 昼 | 茶碗蒸し なます 煮豆 きんとん きんぴら お雑 煮 ごはん | ごはん かつとじ もやしサラダ 味噌煮込みうどん | お汁粉 稲荷寿し 大根と鶏肉の黒酢煮 柿 りんご | 三色丼 中華スープ 餃子 ミニオムレツ | ごはん 味噌汁 豚バラうまだれ もやしサラダ ヒジキ煮 | ごはん すりみ汁 エビの卵とじ 大根の煮物 かにかまの酢の物 | |
| | | タ | ごはん 味噌汁 なます 豚の角煮 煮しめ きんぴ ら 煮豆 伊達巻 | ごはん 味噌汁 筑前煮 伊達巻 昆布巻き なます | ごはん 味噌汁 刺身盛り合わせ 春巻き フルーチェ | ごはん 味噌汁 たちの煮物 焼きそば 漬物 | 高野豆腐 ツナサラダ ちらし寿司 味噌汁 | カレーライス わかめスー プ マカロニサラダ りんご |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 朝 | ごはん みそ汁 スパゲ ティ ベーコンエッグ ポテトサラダ | ご飯 ミネストローネ さんま ウィンナー スクランブルエッグ | ごはん 味噌汁 入り玉子 ハンバーグ 鶏肉の煮物 | ごはん みそ汁 鮭 麻婆春雨 もやしのナム ル | ごはん 味噌汁 水菜サラ ダ ほうれん草の胡麻和え 照り焼きチキン | ごはん 味噌汁 玉子焼き 鯖 漬物 めか ぶ | ごはん 味噌汁 フキ煮物 野菜炒め 冷奴 もずく | |
| | 昼 | マグロ漬け丼 漬物 もやしのナムル あんかけ汁 | きつねうどん ステーキ マカロニサラダ きゅうりサラダ | 味噌煮込みうどん 大根サラダ みかん 中華粥 | ご飯 味噌汁 コロッケ フライドポテト 中華サラダ | きゅうり漬物 鮭ライス 白菜煮 卵スープ マッシュポテト | オムライス 餃子スープ 照り焼きチキン ほうれん草の煮びたし | チャーハン 味噌汁 ハンバーグ あんかけ 南瓜煮 |
| | | タ | ごはん シチュー 春雨サラダ キャベツのマヨサラダ | ごはん 卵スープ からあげ 山芋サラダ もずく | ごはん みそ汁 アジフライ エビフライ 水菜サラダ 漬物 | ごはん 味噌汁 カレイ煮 付 大根サラダ 南瓜煮 | ごはん 味噌汁 ステーキ フライドポテト 玉子サラダ | ごはん わかめスープ マッシュポテト 鶏肉の煮 物 もずく |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 鯖 麻婆春雨 白菜の和え物 | ごはん 味噌汁 さんま きんぴらごぼう 玉子焼き たらこ | 栗ご飯 味噌汁 煮物 玉子焼き 切り干し大根 | ごはん 味噌汁 キノコあんかけ 昆布の煮物 きゅうりの酢の物 | ごはん 味噌汁 ほっけ 漬物 うめ ミカン みかん フルーチェ 麻婆春雨 | パン入り玉子 スープ ミニハンバーグ ほうれん草のソテー | ごはん スープ 豚肉ともやしの香味炒め ナポリタン ちくわ ハッシュドポテト | |
| | 昼 | 水菜と豚肉煮 ツナサラダ マッシュポテト みそしる ごはん 野菜炒め | ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ジャガイモ煮 水菜ともやしのツナマヨ和 え | ごはん スープ 鳥つくね きんぴらごぼう 水菜サラダ | ご飯 味噌汁 チカ しいたけの天ぷら 鳥ごぼうの煮物 ハムサラ ダ | ごはん 味噌汁 とんかつ ほうれん草の胡麻和え 玉子豆腐 | 豆ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 山芋卸 大根オイスター炒 め | ごはん 味噌煮込みうどん 大学芋 もずく 山芋サラダ |
| | | タ | ごはん ミートスパゲティ わかめスープ ポークチャップ ポテトサラ ダ | ごはん 味噌汁 豚小焼き コロッケ 茄子の煮びたし サラダ | ごはん 味噌汁 ほっけ もやしのナムル 鶏チーズ焼き | ごはん 味噌汁 エビフライ 春巻き 切り干し大根 煮豆 | ビビンバ 中華スープ きゅうりサラダ ジャガイモ 煮 大根サラダ | カレー南蛮そば 漬物 タンカン ごはん 冷奴 野菜炒め |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 鯖 スパゲティ ハンバーグ もやしのナムル | 照り焼きチキン ごはん みそ汁 ベジタブルエッグ ほうれん草のおひたし | ごはん 味噌汁 肉団子のデミソース和え 大根と天ぷらの煮物 白菜のおひたし | ごはん 味噌汁 冷奴 ジャガイモのはさみ焼き | ごはん 味噌汁 魚 ほうれん草の卵とじ 漬物 | ごはん 味噌汁 鯖 ほうれん草の卵とじ 漬物 | ごはん 味噌汁 漬物 ジンギスカン 鯖 | |
| | 昼 | ちらし寿司 ナスそうめん マッシュポテト 水菜サラ ダ | ごはん カレー 水菜サラダ わかめスー プ 餃子 | 豆ごはん 味噌汁 ハンバーグ とろろ ほうれん草の胡麻和え | ご飯 味噌汁 肉じゃが 湯豆腐 鶏肉の煮物 | 三色丼 味噌汁 玉子豆 腐 鶏肉のフキの煮物 | 寄せ鍋 チャーハン 焼きそば | チキンカレー スープ ほうれん草の胡麻和え |
| | | タ | ごはん 味噌汁 餃子 エビフライ 鶏肉の煮物 | グラタン からあげ パス タ コロッケ ナス煮びたし ごはん アスパラソテー | ご飯 味噌汁 唐揚げ カレイの煮つけ 筑前煮 | ごはん 味噌汁 メンチカツ 山芋のキノコ炒め みぞれ肉団子煮 | ごはん 味噌汁 鶏唐揚げ マカロニサラダ フルーツ | ナスそうめん 大根の肉巻きフライ 漬物 もやしのナムル |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 冷奴 ラーパーツァイ 水菜サラダ | ご飯 味噌汁 ポテトサラ ダ イカ大根 入り玉子 入り玉子 | ごはん 味噌汁 もやしのナムル 麻婆春雨 ほっけ | ごはん 味噌汁 スズキのみりん焼き ミートパスタ レンコンとわかめの和え物 | | | | |
| | 昼 | まぜご飯 味噌汁 唐揚げ フルーツ ポテトサラダ 大学芋 | ごはん ポトフ 照焼チキ ン 餃子 春雨サラダ | ごはん 餃子スープ 鳥大根 茄子の味噌炒め 豆腐のキノコあんかけ | ごはん 味噌汁 さんま 肉じゃが 長芋サラダ | | | |
| | | タ | チキンライス スープx ブリ生姜焼き とりつくね 煮物 | フルーツ ヨーグルト和え 和風弁当 | ご飯 わかめスープ ささみチーズカツ 鶏肉の煮物 フライドポテ ト | 三色丼 シチュー 白菜の中華和え 漬物 | | |