

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	
朝			お吸物 おせち 昆布巻き 卵焼き なます イチゴ 黒豆 栗きんとん わかめご飯 かまぼこ	味噌汁 ゴマ塩ご飯 おせち 昆布巻き 卵焼き 黒豆 かまぼこ なます 漬物 焼き豚	ごはん 味噌汁 卵焼き なます ほうれん草の胡 麻和 鮭	ごはん 味噌汁 大根煮 物 ひき肉とキャベツの炒め 物 林檎 桃	ごはん 味噌汁 肉団子 漬物 フルーチェ ほうれん草の胡麻和え	
	昼		お雑煮 南瓜煮 なます 栗きんとん 昆布巻き	ごはん お吸物 南瓜煮 なます 煮豆 茶碗蒸し 煮物	昆布ご飯 ミートボール 湯豆腐 うどん もずく	ごはん 餃子スープ メンチカツ おでん きんぴらごぼう ミックスベジタブル煮	ごはん 味噌汁 白身フ ライ 団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ 鶏肉の照り 焼き	
		夕		お赤飯 そば 蟹 筑前煮 エビ 煮豆 なます	ごはん 豚汁 手羽元 煮豆 筑前煮 サラダ	ごはん 味噌汁 切干大 根 ジンギスカン レタスサラダ	ごはん ネギガラスープ 差し日 うま煮 味胡瓜	ごはん 肉野菜炒め 味噌汁 サラダ 麻婆茄子
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ごはん 味噌汁 鶏肉煮 物 卵焼き 水菜サラダ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 鮭 煮物 きゅうりカニカマ和え物	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ ウィンナー	ごはん スープ 照り焼きチキン 煮豆 白菜和え物	ごはん スープ 鮭 魚肉ソーセージ 水菜サラダ	ごはん 豆腐となめこの味 噌汁 肉野菜炒め スパニッシュオムレツ キャベツマヨおかか和え	ごはん 白菜スープ 鯖 煮豆 カニカマ和え	
	昼	昆布ご飯 味噌汁 おでん イカ酢味噌和え みかん ナス煮物	七草粥 味噌汁 サラダ 白身フライの甘酢あんか け 湯豆腐	ごはん 味噌汁 かき揚げ 焼肉 たくあん 胡瓜の酢の物	卵の味噌汁 鯖 サラダ からあげ もずく	梅がゆ 春雨スープ エビフライ 野菜あんかけ	きのこごはん スープ おでん 焼肉 きんぴらごぼう	ひじきごはん 大根煮 ナス炒め物 かつとし
		夕	豆ごはん 味噌汁 煮豆 ホッケ 鶏肉煮物 ベーコン巻き	ごはん 味噌汁 からあげ ほうれん草のおひたし ナス味噌炒め	漬け丼 味噌汁 鶏肉の 煮物 大根サラダ もずく	ごはん 野菜スープ 山芋サラダ ステーキ ミックスベジタブルバター 焼	ごはん スープ コロッケ からあげ サラダ めかぶ	南瓜シチュー ポテトサラ ダ チキンカレー
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん 味噌汁 鯖 長芋サラダ 卵焼き 煮豆	ごはん 味噌汁 煮豆 卵焼き 鮭	ごはん 味噌汁 ほっけ スクランブルエッグ 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 鯖 ちくわしめじソテー カニカマ胡瓜の和え物	ごはん 味噌汁 鯖 ニラ卵とし ポテトサラダ 煮豆	ごはん スープ 胡瓜和え物 ハンバーグ 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ 高野豆腐 ブルーチェ 煮豆	
	昼	鮭粥 煮込みうどん なま す からあげ サラダ	ごはん 味噌汁 さんま 茄子の肉みそ炒め もやしのナムル いんげんの胡麻和え	ごはん 水餃子 焼肉 水菜サラダ ピーマン肉詰め	昆布ご飯 味噌汁 からあ げ いんげんの胡麻和え フキ煮物 煮豆	梅がゆ 味噌汁 ジンギスカン ふろふき大 根 煮物	ごはん わかめスープ もやしのナムル 肉団子の甘酢あんかけ イカサラダ	ごはん 味噌汁 ハンバー グ ほうれん草のおひたし ブルーチェ 茄子とピーマンのバター炒 め
		夕	ごはん 中華スープ 紗須美 胡瓜サラダ くりきんとん	ごはん 味噌汁 カルピ焼 き キャベツポテトサラダ 筑前煮 りんご	ごはん つみれ汁 酢豚 カニカマ入りもずく	ごはん スープ 湯豆腐 伊達巻 南瓜煮 照り焼きチキン	ごはん シチュー ほうれん草の和え物 南瓜サラダ チキンカツ エビフライ	ごはん 味噌汁 鯖 きんぴらごぼう もずく サラダ
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ごはん 味噌汁 卵焼き 茄子のみそ炒め めかぶ和え物	ごはん 味噌汁 ほうれん 草椎茸ソテー さんまかば焼き水菜和え たくあん	ごはん スープ 鯖 麻婆豆腐 フルーチェ 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 チーズ卵焼き 水菜サラダ ピーマンベーコン炒め	栗ご飯 スープ 野菜炒め きんぴらごぼう 煮豆 ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁 キャベツとつみれ炒め 麻婆春雨 みかん パイン 漬物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ごぼうサラダ ほうれん草炒め	
	昼	ごはん スープ ピーマン肉詰め イカ酢味噌和え もずく	ごはん 味噌汁 鯖 ナスのみそ炒め もずく	ごはん 味噌汁 メンチカ ツ 漬物 ポテトフライ ごぼうサラダ	三色丼 うどん サラダ 照り焼きチキン ヨーグルト	ごはん 味噌汁 sなんま 茄子の煮びたし 餃子 かずのご和え物	シチュー コロッケ サラダ 煮豆 餃子	ごはん スープ 天ぷら 鯖 大根炒め
		夕	ごはん スープ 鯖 天カマ煮物 スパゲティサラダ	ごはん ポトフ きんぴらご ぼう 白菜おひたし ジンギスカン 煮豆	ごはん スープ 焼肉 もやしのナムル 胡瓜カニカマめかぶ	お弁当	ごはん シチュー アジフ ライ マカロニサラダ 桃	ごはん あんかけ白身フ ライ ホッケ キムチ 南瓜煮
	27	28	29	30	31			
朝	ごはん 味噌汁 鯖 切干大根 かずのゆず漬け	ごはん 味噌汁 オクラ和 え オムレツ きゅうりの酢の 物	ごはん 味噌汁 大根煮 いんげん胡麻和え 目抜き	ごはん 味噌汁 鯖 卵焼き 麻婆茄子 ほうれん草胡麻和え	ごはん 味噌汁 フキ煮物 麻婆春雨 生姜昆布 タラ			
	昼	梅がゆ 大根コンソメ煮 高野豆腐 湯豆腐 ナス炒め物	昆布ご飯 味噌汁 白身フ ライ 大根煮物 つけもの 煮豆	ごはん 味噌汁 煮込みうどん ポテトグラタン グリーンサラダ	豆ごはん 味噌汁 ふろふき大根 南瓜煮 ジンギスカン	卵焼き お粥 眠き おさしみ サラダ		
		夕	お好み焼き 焼きそば 白菜のおひたし スープ ヒジキ煮	シーフードピラフ トマトスープ ニじゃが 生ハムと玉ねぎマリネ 漬物	ごはん 味噌汁 大根ジャガイモそぼろ煮 ポテトサラダ 鯖	ごはん コーンスープ ミートソースグラタン ハーブチキン フルーチェ アボカドシュリンプサラダ	ごはん 味噌汁 白身フライ あんかけ ポテトサラダミニトマト 茄子のみそ炒め	