

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
朝				おせち料理 ・栗ご飯・カマボコ ・伊達巻き・数の子 ・なま酢・エビ・栗きんとん ・うま煮・黒豆 など	おせち料理 ・栗ご飯・カマボコ ・伊達巻き・数の子 ・なま酢・エビ・栗きんとん ・うま煮・黒豆 など	おせち料理 ・栗ご飯・カマボコ ・伊達巻き・数の子 ・なま酢・エビ・栗きんとん ・うま煮・黒豆 など	ごはん みそ汁 天カマとすり身の煮物 つくねの照り焼き マカロニサラダ
昼				おせち料理 ・栗ご飯・カマボコ ・伊達巻き・数の子 ・なま酢・エビ・栗きんとん ・うま煮・黒豆 など	ごはん みそ汁 ほっけの西京焼き 伊達巻き べつたら漬け 豚バラ大根煮	お好み焼き すまし汁 焼きそば スティックサラダ	ハンバーガー フライドポテト クリームシチュー 野菜サラダ みかん
夕				おせち料理 ・栗ご飯・カマボコ ・伊達巻き・数の子 ・なま酢・エビ・栗きんとん ・うま煮・黒豆 など お刺身	ごはん 中華スープ 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 きのこのバター炒め	ごはん みそ汁 ハンバーグ きんぴらごぼう カボチャサラダ	ピラフ みそ汁 ハンバーグ ピーマンの肉詰め マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん みそ汁 ジャーマンポテト 厚焼き玉子 春菊のごま和え	ごはん みそ汁 ウインナーケチャップ炒め マカロニサラダ もずく酢の物 きんぴらごぼう	ごはん わかめスープ ハムエッグ カボチャサラダ レタスとトマトのマリネ	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう カボチャサラダ スパニッシュオムレツ	ごはん みそ汁 ミニハンバーグ キャベツの卵和え 揚げ茄子	ごはん みそ汁 おでん チンゲン菜炒め 揚げ出し豆腐	ごはん みそ汁 赤魚の焼き魚 煮物 もずくの酢の物
昼	ごはん みそ汁 サバの焼き魚 もやしときゅうりのナムル ナスのみそ和え	高菜ごはん みそ汁 ミートオムレツ パンパンジー 野菜まめ	ごはん シヤンタンスープ 肉じゃが ふきの煮物 小松菜の煮びたし	ごはん シヤンタンスープ 切り干し大根煮 豚とキャベツのうまだれ和え レタスとハムのマリネ	高菜ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 漬物 高野豆腐のつみれ詰め キャベツの塩昆布和え オクラの鯉節かけ	ごはん みそ汁 チキンのトマト煮 キャベツと塩昆布和え 大根の煮物	お好み焼き すまし汁 焼きそば 白菜のおひたし
夕	チャーハン 中華スープ 水餃子 チンゲン菜炒め きくらげと卵の炒め物	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 里芋の煮ころがし ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え サツマイモの煮物	ごはん みそ汁 カツとじ かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのナムル	ごはん みそ汁 水餃子スープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ キュウリとわかめの酢の物	ごはん コーンクリームシチュー 唐揚げ 水菜のサラダ みかん	おいなりさん みそ汁 ほうれん草のごま和え イカの酢みそ和え さつまいもの甘煮
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん みそ汁 サバのみりん漬け焼き 白菜浅漬け おからとちくわの梅おかか和え	ごはん みそ汁 ハムサラダ じゃがバター 肉みそ炒め	ごはん わかめスープ サバの焼き魚 大根と練り物の煮物 ひじきの炒め煮	ごはん みそ汁 いんげんと油揚げの炒め煮 さつまいもの甘煮 レタスとハムのマリネ	ごはん みそ汁 いんげんと油揚げの炒め煮 さつまいもの甘煮 レタスとハムのマリネ	ごはん みそ汁 赤魚の粕漬け焼き べつたら漬け じゃがいもの塩煮 ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 鮭のムニエル ごぼうサラダ 温泉卵
昼	シーフードカレー キャベツの塩昆布和え マカロニサラダ たまごスープ	五目ごはん ワンタンスープ 豚とキャベツのうまだれ和え ひじき煮 さつまいもの甘煮	高菜ごはん みそ汁 鶏肉のトマト缶煮 カボチャの甘煮 豚肉と大根のオイスター炒め	焼きご飯 スープ ほっけの焼き魚 ナスのみそ炒め バナナフルーチェ	シーフードピラフ みそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 小松菜の白和え	豆ごはん みそ汁 アジフライ ふきの煮物 かぼちゃの甘煮	混ぜごはん みそ汁 ササミシロカツ かぼちゃの甘煮
夕	ごはん 野菜スープ 大根みそ 餃子 唐揚げ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 レタスと玉ねぎのマリネ 牛カルビ焼き ニンジンサラダ	ごはん みそ汁 白菜のクリーム煮 ネギ塩チキン キュウリとわかめの酢の物	ごはん シヤンタンスープ 豚とキャベツのうまだれ和え ピーマンサラダ おでん	ごはん 味噌煮込みうどん きんぴらごぼう ポテトグラタン もやしときゅうりのナムル	ごはん 中華スープ 照り焼きチキン 春雨サラダ レタスとトマトのマリネ	ごはん みそ汁 サバの味噌煮 大根サラダ ナスのおかか和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き 白菜のなめたけ和え オクラとちくわの梅おかか和え	ごはん みそ汁 タラの塩焼き おでん グリーンサラダ	ごはん みそ汁 赤魚かす漬け焼き ほうれん草のごま和え マカロニサラダ	ごはん シヤンタンスープ 小松菜とにんじんの白和え ミートオムレツ 大根サラダ	ごはん わかめスープ 赤魚のかす漬け焼き ほうれん草のおひたし 温やっこ	ごはん みそ汁 ぬかさんま焼き おでん おからとちくわの梅おかか和え	ごはん みそ汁 ほうれん草のごま和え 肉じゃが 塩サバ
昼	お好み焼き すまし汁 わかめときゅうりの酢の物 温野菜サラダ	ごはん みそ汁 中華煮 しゅうまい チンゲン菜炒め	ごはん みそ汁 肉じゃが もやしときゅうりのナムル にんじんサラダ	ごはん みそ汁 豚バラ大根煮 春菊のごま和え	豆ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 野菜の卵とじ マカロニサラダ	昆布ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 切干大根煮 白菜のおひたし	お寿司 すき焼き
夕	ごはん みそ汁 コクみそ炙り焼きチキン 玉ねぎのマリネ もやしときゅうりのナムル	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 味付き煮卵	ごはん みそ汁 照り焼きチキン トマトサラダ ひじき煮	ごはん シチュー ミートコロケ トマトサラダ フルーチェ	ごはん 肉そうめん 豚玉 マカロニサラダ	ごはん ミネストローネ鍋 カツの玉子とじ ラーメンサラダ	ごはん みそ汁 冷しゃぶ 肉じゃが サラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん みそ汁 カルボナーラ風 ミートローフ ほうれん草の粉チーズ醤油和え	ごはん たまごスープ ウインナー炒め ペイクドハムスクランブルエッグ さつま揚げといんげんのごま和え フルーチェ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ ほうれん草とハムの炒め物 黒豆	ごはん みそ汁 焼き魚 カボチャサラダ きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 サバの焼き魚 ひじきの炒め煮 ウインナー炒め	ごはん みそ汁 もずくの酢の物 鯖の塩焼き ベーコンのバターソテー	
昼	ひじきシーチキン飯 みそ汁 サバの焼き魚 茄子のはさみ揚げ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 白身魚野菜あん パンパンジー ナスのみそ炒め	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 菜の花とにんじんの白和え 白菜のクリーム煮	赤飯 みそ汁 カレイの煮魚 かぼちゃの甘煮 大根酢みそかけ	ごはん みそ汁 ナスのみりん炒め いんげんのごま和え かぼちゃと鶏肉の煮物	ごはん みそ汁 さんまの焼き魚 カボチャとサツマイモの天ぷら 豆腐のなめたけネギのせ	
夕	鶏五目ごはん みそ汁 おでん 野菜のマリネ ほうれん草のおひたし	ごはん 中華スープ からあげ きんぴらごぼう かぼちゃの甘煮	ごはん シヤンタンスープ チキンのトマト煮 春雨サラダ キノコのバター炒め	牛丼 中華スープ イカの酢みそ和え	ごはん クラムチャウダー おでん ふきの煮物 煮込みハンバーグ	ごはん みそ汁 キュウリともやしのナムル 里芋の煮物 カツの玉子とじ	