

グループホームアウル登別館 山ユニット 1月献立表

|   | 日曜日  | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
|   |  |  |  |   |  | 1   | 2  |
| 朝 |  |  |  |   |  | 赤飯<br>お吸い物<br>おせち盛り合わせ  | ご飯<br>イモ団子の雑煮<br>おせち盛り合わせ<br>みかん   |
| 昼 |  |  |  |   |  | 枝豆ご飯 お吸い物<br>カニのテリーヌ<br>ニンジン昆布巻き<br>なます<br>茶碗蒸し                 | キンパ巻き<br>エビそうめん<br>栗きんとん<br>茶碗蒸し   |
| 夕 |  |  |  |   |  | ご飯<br>年越しそば<br>数の子昆布<br>飯寿司<br>野菜たっぷりコールスロー                     | ご飯 味噌汁<br>あぶり焼きチキン<br>肉じゃが<br>なます  |
|   | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  | 8   | 9  |
| 朝 | ご飯 味噌汁<br>豚肉とナスの味噌炒め<br>かまぼこだし巻き卵盛り合わせ<br>きゅうりの漬け物   | 高菜ご飯 味噌汁<br>サバの味噌煮<br>ほうれん草の卵とし<br>バナナヨーグルト            | ご飯 味噌汁<br>天カマの煮物<br>赤魚みりん漬け<br>金時豆                           | 昆布ご飯 味噌汁<br>フキと厚揚げの煮物<br>ポテトサラダ<br>かまぼこ<br>柚子白菜の漬物      | ご飯 味噌汁<br>塩サバ焼<br>シュウマイ<br>カニカマもやしサラダ          | ご飯 お吸い物<br>竹の子の土佐煮<br>カボチャサラダ<br>きゅうりとつとの酢の物<br>もやしのツナ和え        | バターパン<br>ポタージュスープ<br>チキンのソテー<br>ニラ玉<br>ごぼうとレタスのサラダ                       |
| 昼 | ハッシュドビーフ<br>ライス<br>わかめスープ<br>しめ鯖<br>大根ときゅうりの和え物<br>柿 | ご飯 いももち汁<br>肉じゃが<br>鶏肉唐揚げ<br>かまぼこチーズ<br>漬物             | ご飯 そば汁<br>手羽先の簡単酢煮<br>カニのテリーヌ盛り合わせ<br>冷奴                     | ご飯 きのこと汁<br>エビフライ・レタスサラダ<br>里芋の煮物<br>かすべの酢味噌和え          | ご飯 味噌汁<br>焼きそば<br>筑前煮<br>カブと白菜の新漬け<br>干し柿      | 七草粥<br>味噌汁<br>鮭塩焼き<br>フキと根菜の煮物<br>ニシンの漬物                        | カツ丼<br>味噌汁<br>ほうれん草のおひたし<br>白菜の漬物<br>バナナヨーグルト                            |
| 夕 | ご飯 味噌汁<br>鮭のムニエル<br>マカロニサラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ナスの漬物   | ご飯 味噌汁<br>おでん<br>塩サバ焼<br>白菜の漬け物                        | ご飯 味噌汁<br>かまぼことピーマン炒め<br>揚げ出し豆腐<br>サバ味噌の人参しりしり               | ご飯 味噌汁<br>さばの味噌煮<br>ブルコギ<br>竹の子の土佐煮                     | ちらし寿司<br>エビ汁<br>白菜とベーコンのうま煮<br>わかめときゅうりの酢の物    | ご飯 味噌汁<br>ごぼうと玉ねぎと人参のかき<br>揚げ・大根おろしと大葉付き<br>ニラ玉<br>ブロッコリーと卵のサラダ | ご飯 味噌汁<br>天カマとしらたきの煮物<br>鶏唐揚げ<br>カニのテリーヌ<br>漬物                           |
|   | 10   | 11   | 12   | 13  | 14   | 15  | 16   |
| 朝 | ご飯 味噌汁<br>ミートボールのケチャップ煮<br>春雨炒め<br>白菜のおひたし           | ご飯 味噌汁<br>塩サバ焼<br>がんと大根の煮物<br>ひじき煮                     | ご飯 味噌汁<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>エビとウニのテリーヌ<br>じゃがいもと人参のケチャップ<br>炒め | ご飯 味噌汁<br>真鱈西京焼き<br>シュウマイ<br>柿入りヨーグルト                   | ご飯 味噌汁<br>目玉焼き<br>フキと天カマの煮物<br>バナナフルーチェ        | ご飯 味噌汁<br>豚バラと白菜のミルフィーユ煮<br>なすびの中華煮<br>コールスローサラダ                | ご飯 味噌汁<br>麻婆豆腐<br>カニのテリーヌ<br>焼き鮭<br>黒豆                                   |
| 昼 | 七草粥 味噌汁<br>サバ焼<br>切干大根とひじきの煮物<br>ナスの味噌炒め             | 納豆チャーハン<br>クリームチーズスープ<br>春菊の卵とし<br>みかん                 | ご飯 味噌汁<br>鶏のから揚げ<br>根菜の煮物<br>白菜とシーチキンの和え物                    | ピラフ<br>シチュー<br>鮭のムニエル<br>白和え                            | ご飯 味噌汁<br>黒かれい煮付け<br>数の子昆布<br>にんじんと白滝のきんぴら     | 五目御飯 わかめスープ<br>ジンギスカン<br>たくあんときゅうりの味噌漬け                         | カレーライス<br>具たくさん味噌汁<br>ポテトサラダ<br>煮豆<br>みかん                                |
| 夕 | ご飯 味噌汁<br>玉子焼き<br>天カマの煮物<br>子持ち昆布                    | ご飯 味噌汁<br>銀ガレイ<br>切干大根と人参の煮物<br>じゃがいものサラダ              | ご飯 味噌汁<br>塩サバ焼<br>鶏肉の野菜あんかけ<br>白菜漬け                          | 昆布ご飯 味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>厚揚げとちくわのマヨポン酢炒<br>め<br>大葉のせ<br>梨 | ご飯 味噌汁<br>きんぴらの胡麻和え<br>牛肉のしぐれ煮<br>春雨サラダ        | 親子丼 味噌汁<br>さつま揚げと人参の煮物<br>もやしのナムル                               | ご飯 味噌汁<br>ナスの煮びたし<br>コロコロステーキ野菜あんかけ<br>漬物                                |
|   | 17   | 18   | 19   | 20  | 21   | 22  | 23   |
| 朝 | ご飯 味噌汁<br>ちくわとがんとマヨポン炒め<br>サバ焼<br>にしんの漬物             | ご飯 味噌汁<br>キャベツとさつま揚げの煮物<br>シュウマイ<br>きゅうりの酢の物<br>トマト    | ご飯 味噌汁<br>鶏肉とネギの味噌焼き<br>玉子の中華あんかけ<br>ピーマンの塩昆布和え              | ご飯 味噌汁<br>焼き鮭<br>椎茸とほうれん草のバター炒<br>め<br>金時豆              | ご飯 味噌汁<br>焼き鮭<br>きんぴらゴボウ<br>ほうれん草のシーチキン和え      | ご飯 味噌汁<br>手羽元の煮物<br>しめさば<br>ほうれん草の胡麻和え                          | ご飯 味噌汁<br>玉子焼き<br>サバの西京焼き<br>チーズちくわ                                      |
| 昼 | おいなりさん<br>ミートスパゲティ<br>白菜の和え物                         | ご飯<br>そうめん汁<br>さばの醤油煮<br>はんぺんキャベツ                      | ご飯 味噌汁<br>さばみりん焼き<br>ニラ玉<br>にんじんとゴボウのきんぴら                    | おにぎり<br>汁うどん<br>野菜エビかき揚げ<br>バナナフルーチェ                    | ご飯 味噌汁<br>もも肉のトマト煮<br>大根のオイスター炒め<br>ほうれん草の胡麻和え | チキンライス<br>ワカメスープ<br>餃子<br>ほうれん草とエノキの煮びたし                        | ご飯 具たくさん味噌汁<br>焼き魚<br>かぼちゃとピーマンの天ぷら<br>筑前煮                               |
| 夕 | ご飯 味噌汁<br>手羽先のかんたん酢煮<br>高野豆腐の煮物<br>レタスペーパー炒め         | ご飯 味噌汁<br>クリームコロッケ<br>筑前煮<br>わかめとカニカマの酢の物              | ご飯 味噌汁<br>豚肉生姜焼き<br>鶏肉と竹の子の煮物<br>キャベツのサラダ<br>たくあん            | ご飯 味噌汁<br>肉豆腐<br>ホッケ味噌焼き<br>カブの漬物                       | ご飯 味噌汁<br>めぬきの粕漬焼き<br>筑前煮<br>かぼちゃの煮物           | ご飯<br>あごだし鍋<br>まどうだいの塩だれ焼き<br>きゅうりとワカメの酢の物<br>べったら漬け            | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と白菜の中華煮<br>ナスとピーマン炒め<br>さつま芋の胡麻和え                            |
|   | 24   | 25   | 26   | 27  | 28   | 29  | 30   |
| 朝 | ご飯 味噌汁<br>切り干し大根の煮物<br>トマトソースミートボール<br>きのこピーマンのマリネ   | ご飯 味噌汁<br>焼きサバ<br>エビグラタン<br>味キュウリ                      | ご飯 味噌汁<br>鶏肉とじゃがいもの照り焼き<br>白菜とベーコンの重ね煮<br>ピーマンのおかか和え         | ご飯 味噌汁<br>鯖のみりん焼き<br>ほうれん草の胡麻和え<br>もずく酢                 | ご飯 味噌汁<br>塩鮭<br>もやしとベーコンのうま和え<br>肉味噌キャベツ       | ご飯 味噌汁<br>肉じゃが<br>筑前煮<br>ほうれん草の白和え                              | ご飯 味噌汁(うどん入り)<br>豚肉と春雨のオイスター炒め<br>高野豆腐シーフードあんかけ<br>ほうれん草とブロッコリーの胡<br>麻和え |
| 昼 | ご飯 味噌汁<br>ロールキャベツ<br>ポテトサラダ                          | 天かすご飯<br>餃子スープ<br>焼きそば<br>漬物                           | ご飯 キノコ汁<br>エビフライ・レタス添え<br>タルタルソース掛け<br>ほうれん草の煮びたし<br>みかん     | ご飯 味噌汁<br>鮭の煮物<br>ウインナー<br>ほうれん草の胡麻和え<br>フルーツポンチ        | おじや<br>ラーメン汁<br>肉と卵のトマト煮<br>ほうれん草のつみれ          | ハヤシライス<br>味噌汁<br>肉じゃが煮<br>リンゴのコンポート<br>ヨーグルトかけ                  | ご飯 味噌汁<br>サバの味噌煮<br>さつま芋の天ぷら<br>もやしときゅうりとハムのサラ<br>ダ                      |
| 夕 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉唐揚げ<br>フキと天カマの煮物<br>ナスの煮びたし              | ご飯 味噌汁<br>煮込みハンバーグ<br>ナポリタン<br>カニクリームコロッケ<br>マカロニ玉子サラダ | ご飯 味噌汁<br>豚肉と大根の煮物<br>ささ身と野菜のケチャップ炒め                         | ご飯 味噌汁<br>サバの味噌煮<br>ぶたばらピーマンの味噌炒め<br>きゅうり春雨の酢の物         | ご飯 味噌汁<br>いもとえびのつの煮物<br>牛肉のニンニクの芽炒め            | ご飯<br>ゴマ淡々鍋<br>マッシュポテト<br>豚の角煮                                  | お弁当<br>・オムライス<br>・海鮮丼<br>・天丼<br>チャーハン弁当                                  |
|   | 31   |  |  |   |  |   |  |
| 朝 | ご飯<br>コンソメスープ<br>大根とさつまあげの味噌おで<br>ん風<br>春雨サラダ        |  |  |   |  |   |  |
| 昼 | ミートドリア<br>味噌汁<br>ほうれん草の胡麻和え<br>フルーチェ                 |  |  |   |  |   |  |
| 夕 | 出前の日<br>・エビ天丼<br>・カツ丼                                |  |  |   |  |   |  |