

グループホームアウル登別館 山ユニット 2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	3	4	5	6
朝		ご飯 味噌汁 目玉焼き・きゃべつせんざり ウインナー 野菜たっぷりナムル 漬物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 肉じゃが 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 厚揚げ煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 かぼちゃのトマト煮チーズ のせ ホッケの塩焼き カニカマともずくの酢の物	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ 小松菜とベーコンのバター ソテー 卵とマカロニのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と長芋とブロッコリーの ボン酢マヨ炒め 白滝とひじきの酢の物 さつまいもと煮豆の和え物
昼		ご飯 味噌汁 親子丼 ほうれん草胡麻和え いもの煮っころがし	恵方巻 椎茸そうめん汁 べつたら漬け みかん	ご飯 味噌汁 赤魚西京焼き 天ぷら(かぼちゃ・さつま芋・ ピーマン) 白和え	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ・ハムキャ ベツ添え 筑前煮 ごぼうサラダ	カレー 具だくさんスープ トマトとレタスのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ 天カマ煮物 みかん
夕		ご飯 味噌汁 なすの素揚げ チキンフィレカツ 玉子焼き ほうれん草白和え	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 揚げさんま うの花	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 大根とさつま揚げおでん風 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 ブルコギ 玉子焼き 里芋の煮物 きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 肉じゃが ブロッコリーとしめじのサラ ダ	ご飯 味噌汁 さんま ピーマンの天ぷら 肉団子と野菜の煮物 マカロニサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ おでん ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ほうれん草の白和え 玉子焼き	ご飯 味噌汁 ミートボール さつま芋煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが ナムル 焼き豚 いちごヨーグルト	ご飯 味噌汁 ニラ玉 人参シリシリ 大根とつみれの煮物	ご飯 つくね汁 ミートボール ポテトサラダ ブロッコリーと卵のサラダ	ご飯 味噌汁 マトウダイの塩だれ焼き 卵焼き・つくね 菜の花の胡麻和え フルーチェ
昼	天ぷらそうめん 梅干し入りご飯 フキとたけのこの煮物 大根ときゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 紅しょうがの白菜巻き 鶏唐揚げ サラダ	梅がゆ 味噌汁 湯豆腐 ハムと卵ときのこの炒め物	ご飯 味噌汁 鶏肉のソテー 鮭焼き 漬物	生寿司盛り合わせ お吸い物 大根とわかめの漬物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 筑前煮 エビグラタン	親子丼 味噌汁 こんにやくと人参の白和え きゅうりともやしの酢の物
夕	ご飯 味噌汁 鮭バターソテー 天カマと根菜の煮物 温野菜	ご飯 味噌汁 鶏モモと玉ねぎの甘酢炒め ブロッコリーとちくわとコーン の塩昆布和え 煮豆	ご飯 味噌汁 肉団子といんげんのケ チャップ炒め おでん コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃと栗のバターあえ 中華春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 茄子の煮びたし きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 骨付き甘辛チキン カニシユウマイ はんべんの煮物	ご飯 味噌汁 炭焼きチキン 大根とさつま揚げの味噌お でん風 人参シリシリ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ひじき煮 小松菜春雨チャプチェ	ご飯 味噌汁 ナスと豚こま甘酢炒め 鮭塩焼き たまご豆腐	ご飯 味噌汁 さばのみりん干し焼き チキンみそ焼き きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 卵焼き ウインナー 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 ハム巻きポテトサラダ	ひじきご飯 味噌汁 ミニハンバーグ 茶碗蒸し たまごサラダ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 ナスの煮びたし たまご豆腐
昼	親子丼 お吸い物 イチゴのフルーチェ	カレーライス 酢鶏・サニーレタス 長芋のさっぱり和え	ほうれん草とたまごのお粥 手羽中かんたん酢煮 カボチャ甘煮 カレーうどん	海鮮ちらし お吸い物 ハム巻きサラダ 甘酢かけチキン	高菜ご飯 豚汁 エビフライ 大根オイスター炒め 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ イカの酢味噌和え オクラのカツ節和え	生寿司 椎茸のお吸い物 野菜と春雨の酢の物 ハムカツ
夕	ご飯 味噌汁 カスベの味噌煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鮭のバターソテー ちくわとブロッコリーの ごま和え 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 長芋と豚肉の炒め煮 豆腐の卵あんかけ 洋風野菜ピクルス	混ぜご飯 コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かぼちゃと肉団子の煮物 ポテトとウインナーのコンソ メ炒め 魚河岸揚げきのこあんかけ	ご飯 味噌汁 焼肉 根菜の煮物 豆サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐甘酢あんかけ ハムとレタスの焼肉たれド レッシング ロールキャベツ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 鯖のみりん干し焼き ひじき煮 キャベツの肉巻き	ご飯 味噌汁 豚肉味噌炒め 塩鮭焼き たまごたっぷりマカロニサラ ダ	ご飯 コーンスープ 野菜の煮物 サバの味噌煮 うの花	ご飯 味噌汁 目玉焼き 鯖のみりん焼き 高菜の漬け物	ご飯 味噌汁 エビフライ スクランブルエッグ フキとたけのこの煮物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 白菜と豚肉のうま煮 ナムル	ご飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツとシーチキンのマヨ 炒め 漬物
昼	混ぜご飯 味噌汁 春雨と野菜の酢の物 玉子焼き・トマト添え	握りずし から揚げ トマトとレタスのサラダ 高菜炒め	ご飯 そうめん汁 豆とひじきの煮物 みかんのフルーチェ	椎茸ご飯 豚汁 揚げ豆腐	ミックス弁当(お寿司付き) 味噌汁 キムチ	ご飯 味噌汁 ナスの煮びたし ロールキャベツ 筑前煮	ケチャップライス みそ汁 茶わん蒸し ポテトサラダ みかん
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 赤魚西京焼き レタスとキュウリとトマトの サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き肉豆腐 カボチャの煮物 キャベツと天カマの煮びた し	ご飯 ポトフ 天ぷら(ナス・ちくわ・ピーマ ン) おからの玉子とじ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 豚肉ときのこの炒め物 中華サラダ	ご飯 ショウタンスープ タラのムニエル・ポテトサラ ダ スパゲッティミートソース	ご飯 味噌汁 さわら味噌煮 ひじき卵とじ おでん	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 玉子とブロッコリーのサラダ 大学いも
	28						
朝	ご飯 味噌汁 さばのみりん干し エビグラタン キャベツとカニカマのサラダ						
昼	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ カボチャ甘煮 ほうれん草のカツ節和え						
夕	ご飯 味噌汁 手羽先のボン酢和え にんじんシリシリ おから						