

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	
朝			ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 揚げと昆布の煮物 大学イモ	ご飯 味噌汁 目玉焼き すり身と根菜の煮物 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 茄子とゆで玉子の甘辛煮 ブロッコリートマト煮 ぶどう	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草胡麻和え	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 白菜と豚肉の煮物 人参サラダ 煮豆	
	昼		ハヤシライス 水餃子スープ 人参のコチュジャンきんぴら ヨーグルト	ご飯 味噌汁 八宝菜 カツレツ ひじきのサラダ	恵方巻 味噌汁 塩唐揚げ レタスのイタリアンサラダ 洋梨	ご飯 味噌汁 鯖大根 麻婆春雨 カボチャのいとこ煮	ご飯 味噌汁 つぼ鯛みりん焼き レンコンと竹の子の煮物 ほうれん草サラダ	
		タ		ご飯 中華スープ キャベツと天カマの煮物 野菜焼売の黒酢あんかけ ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 煮豚 マカロニのミートソース煮込み 豆と彩り野菜サラダ	いなり寿司 味噌汁 酢どり 大根サラダ 白菜漬け	ご飯 味噌汁 手羽先の煮物 もやしのオイスター炒め 小松菜のおひたし	ご飯 味噌汁 から揚げのおろしシソかけ きんぴらゴボウ マカロニサラダ
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーと小松菜炒め 大根と人参の煮物 ふかしイモ	ご飯 味噌汁 大根と玉子の煮物 高野豆腐の含め煮 中華サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 ウインナーケチャップ炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 天カマとすり身の煮物 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 豚ひきの南蛮炒め 玉子みそ 白滝の子和え 冷やっこ	ご飯 味噌汁 中華野菜炒め がんもと白滝の煮物 ゴボウとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と竹の子の煮物 カボチャとベーコンクリーム 煮うの花	
	昼	シソご飯 うどん アジフライ きゅうりとキャベツのサラダ なます	梅おにぎり 醤油ラーメン おしどりの玉ねぎ煮 じゃがいもの塩煮	納豆チャーハン あら味噌汁 筑前煮 トマトときゅうりのレモンサ ダ	スパゲティナポリタン もずくスープ もやしときゅうりのナムル 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 ほっけ味噌漬け焼き 肉じゃが もずくとレタスの酢の物	ご飯 味噌汁 ほうれん草とさつま揚げの 和風あんかけ スパゲティサラダ バナナヨーグルト	ハッシュドビーフ オニオンスープ 野菜サラダ きのこのソテー
		タ	ご飯 味噌汁 おでん わかめとカニカマの酢の物 カボチャと鶏の煮物	ご飯 シチュー 野菜天焼き ほうれん草のキムチ和え 玉子巾着	ご飯 味噌汁 焼餃子 里芋の煮ころがし ハムのサラダ	ご飯 味噌汁 茄子と鶏の甜麺醬炒め 竹の子の煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ちくわの磯辺揚げ 椎茸とレンコンの煮物 菜の花の辛し和え	お弁当 お吸い物
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き シソ味噌 白花豆 温豆腐のポン酢かけ きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 ひき肉とピーマン炒め ごぼ天の煮物 ポテトグラタン	ご飯 味噌汁 レンコンのはさみ揚げ 炒り玉子 めかぶ たくあん	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 切干大根 菜の花の醤油仕立て	ご飯 味噌汁 しめ鯖 小松菜と厚揚げの煮物 白菜漬け 種なしぶどう	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ウインナーケチャップ炒め もやしのナムル エビのテリーヌ	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 小松菜と人参のおひたし 温泉玉子	
	昼	ご飯 生姜スープ つぼ鯛の塩だれ焼き かぼちゃのサラダ トマトと大根の漬物	寿司弁当 お吸い物	シソおにぎり お好み焼き ワカメスープ 黒豆	ご飯 白湯スープ 竜田揚げの和風あんかけ さつま芋の甘煮 みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 とり天と野菜天の盛り付け 大根おろし 五目きんぴら	椎茸昆布ご飯 味噌汁 野菜ビビンバ スパゲッティミートソース いちごヨーグルト	ご飯 お吸い物 かに玉 肉野菜炒め オレンジ
		タ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 肉団子の甘酢あんかけ 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き レンコンのきんぴら レタスとツナのサラダ	ご飯 キムチ鍋 から揚げ リーフレタス 蒸し野菜	ご飯 玉子スープ ロールキャベツのクリーム 煮 鶏ときのこの炒め物 ハンペンのカレー和え ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ フライドポテト アスパラとベーコン炒め 春雨もやしサラダ	ご飯 味噌汁 手羽中の煮物 茄子の煮びたし きゅうりの酢の物
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ミートボール 冷やしトマト もずく酢	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 具だくさん白和え	ご飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 フキの油炒め ポテトサラダ	ご飯 水菜スープ カレイの煮付け 里芋の煮ころがし うの花	ご飯 味噌汁 茄子とひき肉テンジャン炒 め だし巻き玉子 蒸し焼売 きゅうりとカニカマの酢の物	玉子粥 味噌汁 鶏のスープ煮 蒸し野菜	お弁当 味噌汁	
	昼	高菜ご飯 味噌汁 ほうれん草のクリーム煮 茄子と豚バラオイスター炒 め さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子と白菜のあんかけ 焼うどん レタスとちくわのサラダ	生寿司 なめこうどん 干しエビ入り玉子焼き トマト レタス	ご飯 味噌汁 焼きそば 炒り豆腐 ブロッコリーの生姜炒め	カツ丼 味噌汁 湯豆腐 ワカメの酢の物 べったら漬け	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁
		タ	シーフードピラフ ネギスー プ 天カマと生ワカメの煮物 スイートポテト みかん	ご飯 もずくスープ とんかつ 玉子入りきんちゃく カニカマとほうれん草ごま和 え アボガドサラダ	豚丼 味噌汁 シーフードチリ 五目野菜煮	ご飯 けんちん汁 照り焼きチキン リーフミックスサラダ 山菜の煮物 きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 和風スパゲッティ 肉豆腐 長芋の酢の物	お弁当 味噌汁
	27	28						
朝	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁						
	昼	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁					
		お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁					