

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	3	4	5	6	7
朝	おせち お吸い物	ご飯 味噌汁 なま酢 玉子焼き 大根とてんぷらの煮物	ご飯 味噌汁 筑前煮 玉子サラダ 小松菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ペンネ 水菜のサラダ	ふりかけご飯 味噌汁 ミートボールのデミグラスかけ チーズオムレツ リンゴのポートレート	ご飯 味噌汁 天かまと玉ねぎの炒め物 コーンと鶏肉のクリーム煮 人参のマリネ	ご飯 味噌汁 鯖味噌煮 野菜炒め ポテトサラダ
昼	ミニおにぎり おせち ほうとう	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え	親子丼 味噌汁 春雨サラダ みかんヨーグルト	昆布ご飯 味噌汁 きつねうどん お好み焼き レタスとシーチキンのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの肉みそ炒め 大根の煮物 マカロニサラダ	昆布ご飯 ショウガスープ 焼うどん 長芋サラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 回鍋肉 野菜のトマト煮 白菜の漬物
夕	いなり寿司 カレーそば カニグラタン うま煮	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 千切りキャベツ マッシュポテト	ご飯 味噌汁 肉団子とトマト煮 キャベツと天ぷらの煮びたし ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ビーフシチュー 茄子とピーマンのおろし煮 たららのソテー	ご飯 味噌汁 シチュー 肉豆腐 玉子サラダ	カレーライス 野菜炒め 高菜の漬物 黄桃ヨーグルト和え	五目御飯 鶏のから揚げ 小松菜とかまぼこのわさび和え もやしときゅうりの酢の物 レタスサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 たらのみりん漬け ひじきの五目煮 おくらめかぶ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 厚揚げステーキ ハムとブロッコリーの炒め物	わかめご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布和え リンゴのコンポート	ご飯 味噌汁 お好み焼き 春雨と挽肉の中華和え コールスローサラダ リンゴコンポート	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ウイナーと野菜の炒め物 レタスと卵のサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 目玉焼き 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き マカロニホワイトソース煮 もやしのナムル
昼	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 野沢菜の漬物	ご飯 つみれ汁 牛肉と玉ねぎ煮 かぼちゃの煮物 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 牛肉と玉ねぎ煮 マカロニサラダ	ご飯 わかめスープ シウマイ&餃子 焼きそば 大根と茄子の煮物	炊き込みご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 春雨サラダ	鶏そぼろご飯 ショウガスープ 肉じゃが かぼちゃのいとこ煮 ミカン入りフルーチェ	ご飯 味噌汁 焼きビーフン 豚肉の甘辛煮 茄子の味噌炒め ヨーグルト
夕	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 根菜の煮物 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 甘口麻婆豆腐 さつまあげとキャベツの煮びたし 小葱の卵とじ	ご飯 味噌汁 牛ステーキ&春巻き 鶏レバー煮 胡瓜とアラスカのサラダ	ご飯 味噌汁 シチュー 彩野菜と豚肉の甘酢あんかけ イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ にら玉 チヨレギサラダ	ご飯 クラムチャウダー マカロニサラダ ネギの卵とじ	いなり寿司&巻きずし 天ぷらそば
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 鯖味噌煮 玉子焼き 無限もやし おくら納豆	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 グラタン シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 玉子焼き 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 筑前煮 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ&ウイ ナー 大根と厚揚げの煮物 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬焼 ほうれん草のソテー グラタン	ご飯 味噌汁 ビーフシチュー 大根の煮物 フルーツゼリー
昼	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め スパサラダ	ご飯 味噌汁 白身フライ 大根とジャガイモ煮 春雨サラダ	赤飯 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 茄子の煮びたし みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 根菜煮 野菜のトマト煮込み ほうれん草のなめたけ和え	オムライス わかめスープ 青椒肉絲 肉豆腐	カレーライス スープ キャベツとちくわの炒め物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ レンコンの煮物 洋風サラダ
夕	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼 アスパラベーコン イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き うま煮 コーンレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐とキノコの煮物 マカロニと卵のサラダ	ご飯 味噌汁 牛カルビと野菜の炒め物 キャベツと昆布の香味和え 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 きのこのクリーム煮 天かまとひじきの煮物 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ハッシュドビーフ かぼちゃ煮 おでん	ご飯 味噌汁 牛やき肉 ジャーマンポテト ほうれん草のおひたし
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き オクラ納豆 オムレツ	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 玉子焼き アラスカとモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き 里芋の煮ころがし もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 切干大根 春雨とブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 きゅうりとアラスカの酢の物 冷奴キムチ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぼちゃの煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ふきと筍のみそ煮 ハムエッグ 切干大根
昼	ご飯 味噌汁 大根と油揚げの煮物 スパサラダ にらの卵とじ フルーチェ	いなり寿司 きのこたっぷりうどん ひじき煮 レタスとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼きビーフン マカロニサラダ	コーンピラフ 味噌汁 焼きそば 大根の煮物 サツマイモサラダ	ご飯 味噌汁 牛すき焼き サツマイモサラダ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 大根と手羽中のの煮物 にんじんしりしり 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し 水菜とパプリカの蒸し鶏サラダ
夕	ご飯 わかめスープ 塩焼きそば 鶏ネギのマヨ焼 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト にらと豚肉の炒め物 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 豚肉とながらしの煮びたし ピーマンの肉詰め ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 茄子と人参の味噌炒め 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 シチュー 肉団子と野菜のトマト煮込み 水菜ときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と彩どり野菜の甘酢あん かけ きんぴらごぼう 玉ねぎのサラダ	ご飯 味噌汁 フライ4種盛り合わせ コールスローサラダ 白菜とかつお節の和え物
	29	30	31				
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き 大根と里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 玉子焼き 昆布の佃煮 鶏団子と天ぷら煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 肉団子のクリーム煮 味付け玉子 白菜の漬物				
昼	ご飯 味噌汁 かぼちゃ煮物 豚肉と玉ねぎの炒め物 えのきとピーマンの和え物	ご飯 味噌汁 焼きそば にら玉 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 レバーの煮物 ほうれん草の胡麻和え				
夕	ご飯 味噌汁 豚すき焼き ふきと天かまの煮物 白菜のおひたし	オムライス シチュー ポテトサラダ ヨーグルトみかん	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ベーコンとアスパラベーコン 洋風サラダ				