

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
朝				ご飯 味噌汁 ハムエッグ オクラ納豆 野沢菜漬け	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 里芋の煮っころがし もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 厚揚げといんげんの煮物 にら玉	ご飯 味噌汁 玉子焼き シュウマイ もずくとアラスカの酢の物
昼				ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ キャベツとハムの炒め物 春雨中華サラダ	カレーライス ワンタンスープ マカロニとシーチキンのサ ラダ ももフルーチェ	寿司 天ぷらそば	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンの味噌炒め 鶏の照り焼き スパサラダ
夕				ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 肉じゃが コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 茄子の煮びたし 漬物	いなり寿司 ショウタンスー プ 餃子 冷しゃぶサラダ	ご飯 味噌汁 ニラレバ炒め ジンギスカン 水菜と卵のサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 大根の煮物 赤魚焼き スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 牛のしぐれ煮 切干大根 野沢菜漬け いちご	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ポテトサラダ さつま揚げと茄子の煮物	ご飯 味噌汁 鶏の野菜炒め 筑前煮 ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 春雨サラダ 肉豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 大根そぼろ煮 焼き鮭 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと卵の炒め物 赤魚粕漬焼 胡瓜とシーチキンのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 ビーフン 豆腐と昆布の和え物	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮 さつまいもサラダ えびしゅうまい	ご飯 味噌汁 唐揚げ キャベツと天かまの煮物 わかめと胡瓜の酢の物	カレーライス キャベツと茄子の煮びたし たくわん マンゴープリン	コーンバターご飯 ショウタンスープ 茄子といんげんのおろし煮 レタスとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ふきと天かまの煮物 すき焼き 白菜と鯉節の和え物	ご飯 味噌汁 ニラレバ炒め 厚揚げと茄子の煮びたし たこの酢の物
夕	ご飯 味噌汁 豚野菜炒め ひじきの五目煮 キャベツのおひたし	ご飯 味噌汁 さばとふきの煮物 マカロニサラダ もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 大根の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚バラピーマン甘辛炒め ビーフン 牛のしぐれ煮	ご飯 味噌汁 シチュー おでん かぼちゃのいとこ煮	昆布ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草の卵とじ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め アスパラベーコン 洋風サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮込み 根菜の煮物 ピーマンと人参のサラダ	いなり寿司 味噌汁 筑前煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 肉じゃが 胡瓜とハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ウインナーのジャガイモ炒 め ピーマンの和え物 高菜漬	ご飯 味噌汁 イカフライ もやしと人参のナムル コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き にら玉オイスターソース炒 め ミートボール	ご飯 味噌汁 玉子焼き すり身と天かまの煮物 ハムときゅうりのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 天かまとコンニャクの煮物 イタリアンサラダ	ご飯 水餃子スープ 鶏の生姜焼き 大根と天かまの煮物 春雨の中華サラダ	ご飯 味噌汁 焼肉 ほうれん草の胡麻和え ツナとレタスのサラダ	ご飯 レタスとかにかまの スープ ナポリタン オクラのおかか和え	ご飯 コーンスープ すき焼き 春雨サラダ 白菜とおかかの和え物	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ ひじきの煮物 レタスとシーチキンのサラダ	ピラフ 味噌汁 かすべの煮つけ ほうれん草のお浸し スパゲティサラダ
夕	ご飯 温そば 春巻き&とんかつ ほうれん草の胡麻和え いちごフルーチェ	ご飯 玉子ショウタンスープ 肉野菜炒め 里芋の煮っころがし スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 天かまとキャベツの炒め煮 物 きんぴらごぼう マカロニサラダ	カレーライス 味噌汁 ふきと鯖の煮物 キノコの炒め物	ご飯 ポトフ やきそば ポテトサラダ 桃ヨーグルト	昆布ご飯 味噌汁 大根と天かまの煮物 肉野菜炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ミックスフライ ポテトサラダ フルーツヨーグルト
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 味玉 ミートボール 厚揚げとひじきの煮物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 豚のしぐれ煮 おでん 胡瓜ともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 厚揚げの卵とじ 天かまと野菜の煮物 たくあん メロンフルーチェ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 切干大根 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 鶏肉のトマト煮込み 高野豆腐とふきの煮物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 豆腐の煮込み 胡瓜とモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 ほっけ 小松菜と卵の炒め物 胡瓜の浅漬け
昼	ご飯 味噌汁 大根と白菜のうま煮 鶏の生姜焼き わかめとたこの酢の物	鮭ご飯 ショウタンスープ 肉じゃが アスパラベーコン炒め物 ほうれん草とコーンの和え 物	温そば うま煮 マカロニサラダ	カレーピラフ 味噌汁 ビーフン 野菜の肉みそ炒め サツマイモサラダ	ご飯 味噌汁 やきそば 茄子と生揚げの煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 茄子の炒め物 かぼちゃのいとこ煮	ピザ 唐揚げ サラダ オニオンスープ
夕	ご飯 味噌汁 レバーの煮物 青椒肉絲 洋風サラダ	ご飯 豆乳スープ 手羽元大根 茄子といんげんの大根おろ しがけの煮物 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ポテトサラダ オクラとモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 ふきとつきこんの煮物 回鍋肉 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き 鶏肉の生姜焼き ツナサラダ	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き ポテトサラダ胡瓜とわかめ のサラダ	ご飯 ぎょうざスープ 肉野菜炒め ビーフン キャベツの塩昆布和え
	26	27	28				
朝	ご飯 味噌汁 大根厚揚げの煮物 洋風サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ミニうどん かぼちゃの煮物 ごぼうのサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ふきと高野豆腐の煮物 人参とピーマンのナムル				
昼	ご飯 味噌汁 すき焼き にら玉 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 なすと揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え レタスとハムのサラダ	お弁当 味噌汁				
夕	カレーライス わかめとねぎのスープ 野菜サラダ 桃缶	ご飯 味噌汁 しゃぶしゃぶ 肉野菜炒め物 イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 ガーリックビーフ 鶏肉と野菜の煮物 もやしのナムル				