

グループホームアウル登別館 1月 海ユニット 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	赤飯 お吸い物 お節料理	ごはん みそ汁 肉と野菜の煮物 シーフードのトマト煮 ナスとピーマンのバターしょうゆ炒め	ごはん みそ汁 白玉焼きとウィンナー 豚肉炒め シーチキンサラダ	ごはん コンスープ 厚焼き玉子 鮭の塩焼き ピーマンとウィンナー炒め	ごはん みそ汁 キャベツ炒め 鯖のみそ煮 りんごのコンポート	ごはん ワカメスープ 赤魚のみりん漬け もやしと厚あげの煮物 にんじん酢のもの	ごはん みそ汁 玉子焼き ウィンナー炒め クラムチャウダー
昼	ごはん ほうとう汁 うま煮	ふた井 みそ汁 ほうれん草ごまあえ マカロニサラダ	みそ汁 親子丼 春雨サラダ みかん	牛丼 みそ汁 きゅうりの酢のもの 白菜の炒め煮	ごはん みそ汁 唐揚げ きんぴらごぼう 大学芋	ごはん みそ汁 焼うどん 長芋酢のもの	カレーライス スープ 春雨サラダ かぼちゃ煮
夕	ごはん ワカメスープ すき焼き エビチリ カニの甲羅グラタン	ごはん 玉子スープ マカロニサラダ とんかつ 栗きんとん	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ポロネーゼスパゲティ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 手羽元ととうもろこし煮物 さつまいもサラダ とろろ芋	ごはん みそ汁 野菜のそぼろあんかけ もやしのナムル オクラと豆腐のサラダ	ごはん シチュー 野菜炒め フルーチェ	ごはん みそ汁 焼き肉 野菜炒め れんこんきんぴら 長芋サラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き もやしと玉子の炒めもの ちくわと白菜のサラダ	ごはん スープ 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 なます	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 大根とさつまあげの煮物 ハムエッグ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 鯖のみそ煮 お好み焼き	ごはん シーフードのクリーム煮 マトウ鯛のみりん漬 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 じゃがいもグラタン 野菜と肉の煮物 トマトサラダ	ごはん みそ汁 ほうれん草玉子炒め ポテマカサラダ ウィンナーケチャップ炒め
昼	ごはん 玉子スープ エビフライ クリームコロッケ もやしのナムル 漬物	ごはん みそ汁 豚肉炒め ひじき煮 大根の煮物	ごはん みそ汁 カレイの煮付け カルビ炒め マカロニサラダ	ごはん みそ汁 しゅうまい キョーザ 大根煮物 焼きそば	炊き込みごはん みそ汁 ブルコギ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の玉子とじ じゃがいもとシーチキンのサ ラダ さつまいもの甘煮	ごはん みそ汁 焼きビーフン ほうれん草のお浸し
夕	ごはん みそ汁 竹の子と里芋の煮物 チンジャオロース 白菜のお浸し	ごはん ポトフ 鯖のカレー風味焼き ナスのみそ和え	ごはん みそ汁 ステーキ 春巻き レバーの煮込み はんぺんサラダ	ごはん シチュー イタリアンサラダ 長いもときゅうりの酢のもの	ごはん みそ汁 カレイの煮付け マカロニサラダ ニラの卵とじ	ごはん コンソメスープ ブルコギ 鶏と大根の煮物 はんぺんサラダ	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼 スパゲティサラダ 里いもの煮物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬 厚焼き玉子 ウィンナー炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き パスタサラダ 豚肉とレタス炒め	ごはん みそ汁 めぬきの西京漬け ナスの煮びたし ポテトグラタン	ごはん みそ汁 豚肉と野菜炒め ポテトサラダ ブロッコリーとコーンの パスタ炒め	ごはん みそ汁 玉子焼き きんぴらごぼう ミートボール	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ハム入りスクランブルエッグ えのきと豚肉炒め
昼	ごはん みそ汁 肉野菜炒め スパゲティサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 唐揚げ 大根の煮物 かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 牛肉炒め煮 切干大根 ナスの煮物	カレーライス 肉ワンタンスープ えびマヨサラダ ピーチヨーグルト	ごはん ワカメスープ すき焼き チンジャオロース 漬物	ごはん みそ汁 ホルコーロー もやしの和えもの いんげん煮物	ごはん みそ汁 カルビと野菜炒め ひじき煮 春雨サラダ
夕	ごはん みそ汁 チキンソテー アスパラとベーコン炒め イタリアンサラダ	ごはん わかめスープ ブルコギ 野菜とちくわの煮物 麻婆なす	ごはん コンソメスープ 玉ねぎとジャガイモのツナ和 え 大根和風炒め 白身魚のフライ	ごはん みそ汁 ヒレカツ ラーメンサラダ ほうれん草となめたけ和え	ごはん みそ汁 筑前煮 にらとえのきの玉子とじ ポテトサラダ	ごはん けんちん汁 鶏肉とサラダ もやしナムル 大根の煮物	ごはん シーフードシチュー エビフライ ヒレカツ パネのトマト炒め ちくわときゅうりのツナサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 漬物 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん パンキンコンスープ きゅうりとハムのサラダ 赤魚の塩焼き ウィンナーと野菜のケチャップ 和え	ごはん みそ汁 さつまあげの炒め煮 玉子焼き 長芋の酢のもの	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き 天カマと里イモの煮物 玉ねぎのサラダ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き きゅうりとハムの中華風サ ラダ ちくわとさつまあげの炒め煮	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ウィンナー 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鯖のしょうゆづけ焼き キャベツと豚肉炒め もずくサラダ
昼	ごはん みそ汁 豚と大根の煮物 パスタサラダ ニラの玉子とじ	ごはん みそ汁 豚肉炒め 白菜と人参の炒め煮 大根の煮物	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 小松菜としめじのナムル マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鶏ももの塩焼き ひじき煮 春雨サラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ 野菜とコーンのサラダ 大学いも	ごはん みそ汁 豚肉炒め もやしの中華和え かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 大根とナスの煮物 ほうれん草のお浸し キャベツと人参のサラダ
夕	ごはん 中華スープ 焼きそば スパゲティサラダ 鶏肉の煮込 かぼちゃの煮物	ごはん ワカメスープ 鶏の塩焼き パスタのトマト炒め 野菜とちくわの煮物	ごはん みそ汁 豚のにんにくしょうが焼き ウィンナーとポテトのサラダ おでん	ごはん みそ汁 とんかつ きんぴらごぼう ポテトサラダ	ごはん ごま豆乳鍋 ツナサラダ 豚肉とピーマンの中華炒め	ごはん みそ汁 肉じゃが こや豆腐と小松菜の玉子 とじ きゅうりとちくわのみそマヨ和	ごはん みそ汁 春巻 エビフライ コールスローサラダ 漬物
	29	30	31				
朝	ごはん みそ汁 ほっけノ塩焼き さつまいもサラダ きゅうり酢のもの	ごはん みそ汁 しゅうまい玉子とじ もやしとハムのソテー こんぶつくだ煮 ウィンナー ブロッコリー	ごはん ホワイトシチュー 赤魚みりん焼魚 玉子焼き ナスの炒めもの				
昼	ごはん みそ汁 キョーザ 大根の煮物 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 焼きそば ツナサラダ ニラの玉子とじ					
夕	ごはん みそ汁 チキントマト煮 大根とぶきの煮物 はんぺん酢みそ和え	ごはん シチュー マカロニサラダ 漬物					