

グループホームアウル登別館 2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
朝				ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け 厚焼き玉子 ウインナー炒め サラダ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ ナス炒め いんげんの煮物	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ソーセージ炒め	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ナス炒め ウインナーケチャップ炒め
昼				寿司弁当 お吸い物	ごはん みそ汁 とんかつ ひじきの煮物 さつまいもサラダ	蛸天そば 恵方巻 稲荷寿司	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 スパゲティサラダ
夕				カレーライス 玉子とブロッコリーのサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 鶏と里芋の煮物 さつま揚げとこんにゃくの炒め もの もやしとカニカマの中華和え	ごはん みそ汁 牛カルビ 野菜のミックスサラダ ナスの甘酢あんかけ	ごはん スープ餃子 ジンギスカン レバニラ炒め
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け 鶏の玉子とし きのこたちのバターソテー	ごはん みそ汁 白菜のごまみそ鍋 さつま揚げとミックスベジタ ルの炒めもの フルーチェ	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 豆腐の白和え 白滝ともやしの炒め煮	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 鯖の塩焼き ほうれん草とウインナー炒め	ごはん みそ汁 ほうれん草の玉子とし 鯖の塩焼き 野菜炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き 厚揚げの煮物	ごはん みそ汁 ミートボール 鯖の塩焼き スクランブルエッグ ほうれん草のソテー
昼	ごはん みそ汁 チンジャオロース 焼きビーフン フルーチェ	ごはん みそ汁 コロケ ニラの玉子とし エビマヨサラダ	ごはん みそ汁 つくねの照り焼き もやしの中華和え いんげんの煮物	ごはん みそ汁 ポークチャップ 焼きそば ベーコンと小松菜のソテー	ごはん みそ汁 コロケ キャベツと人参の炒め煮 春雨サラダ	カレーライス コンソメスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ニラの玉子とし 春雨の酢の物 ナスと大根の煮物
夕	ごはん みそ汁 すき焼き風肉野菜炒め かぼちゃのひき肉あんかけ きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 鶏のポン酢炒め 白菜のスープ煮 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 肉野菜炒め ほうれん草の玉子とし かぼちゃといんげんの煮物	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 ナスとピーマンの甘酢和え かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 彩り野菜のスープ 鶏の塩焼き ジャーマンポテト はんぺんサラダ さつまいものオレンジ煮	ごはん みそ汁 牛肉炒め もやしのごまみそサラダ いももち	ごはん みそ汁 肉野菜炒め ベーコンとアスパラのソテー
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん みそ汁 ウインナーのトマト煮 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ナスの炒めもの レタスとハムのマリネ	ごはん みそ汁 唐揚げの玉子とし 白菜のゆかり和え マカロニのケチャップ炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き もやしのナムル ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き もやしのサラダ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 めぬき西京漬け ウインナー炒め かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 ほうれん草とベーコン炒め ふきの煮物 赤魚のみりん漬け
昼	ごはん 餃子スープ い煮 ほうれん草のごま和え イタリアンサラダ	ごはん 中華スープ 肉と大根の煮物 スパゲティサラダ 鶏の煮物	ちらし寿司 お吸い物 おでん きゅうりとわかめの酢味噌和 え 漬物	ごはん みそ汁 とんかつ 白菜のお浸し ひじきの煮物	ごはん みそ汁 すき焼き 春雨サラダ 漬物	ごはん みそ汁 ふきと鶏の煮物 豆腐の玉子とし ポテトサラダ	ごはん みそ汁 カスベの煮つけ はんぺんサラダ ほうれん草のお浸し
夕	ごはん そば とんかつ 春巻き さつまいもの甘煮	ごはん シーフードシチュー コールスローサラダ 白身魚のフライ フルーチェ	ごはん みそ汁 牛カルビ もやしの中華和え さつまいもサラダ	カレーライス みそ汁 コーンサラダ フルーチェ	ごはん ポトフ 焼きそば ニラの玉子とし	ごはん みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん ワンタンスープ ミックスフライ ポテトサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん みそ汁 目玉焼き ほっけの塩焼き 煮豆	ごはん みそ汁 オムレツ 野菜サラダ ちくわとピーマンの炒めもの 鯖のみりん漬け	ごはん みそ汁 鯖西京焼き いももち 厚焼き玉子	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー炒め きのこのバター炒め	ごはん みそ汁 赤魚の塩焼き さつま揚げの炒めもの もやしのサラダ	ごはん みそ汁 鯖の西京焼き 白菜のクリーム煮 かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 漬物 かぼちゃのサラダ
昼	ごはん みそ汁 鶏のしょうが焼き 野菜と厚揚げの煮物 春雨ときゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 寿司弁当 みそ汁	ごはん そば 大根の煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 唐揚げ コールスローサラダ 冷奴	ごはん みそ汁 大根の煮物 スパゲティサラダ 焼きそば	ごはん みそ汁 手羽元と大根の煮物 ほうれん草のサラダ もやしの中華和え	ピザ 野菜スープ 唐揚げ レタスのサラダ
夕	ごはん みそ汁 チンジャオロース 鶏レバーの煮物 イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ きゅうりとときらげのマヨネーズ 和え アボカドとトマトのサラダ	ごはん ポトフ 肉野菜炒め アスパラベーコン炒め きゅうりと人参のサラダ	ごはん みそ汁 お好み焼き ひじきの煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 すき焼き きゅうりとわかめの酢の物 ごぼうサラダ	親子丼 みそ汁 さつまいもの甘煮 中華サラダ	ごはん 餃子スープ 焼き肉 焼きビーフン キャベツのナムル
	26	27	28				
朝	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き わかめの酢の物 大根の煮物	ごはん みそ汁 めぬきのみりん漬け ナスとピーマンの炒めもの ウインナー炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 白菜のお浸し 厚揚げの煮物				
昼	ごはん みそ汁 すき焼き マカロニサラダ ニラの玉子とし	ごはん みそ汁 イタリアンサラダ ほうれん草のお浸し 鶏と大根の煮物	弁当 豚汁				
夕	カレーライス コンソメスープ 玉子サラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 牛カルビ 蒸ししゃぶ レタスとトマトのサラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ もずく酢 もやしと人参のごまみそ和え				