

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
朝				赤飯 おせち	ごはん みそ汁 卵焼き 肉団子 ポテトサラダ	クリームパン コーンスープ スパゲティサラダ	豆パン コンソメスープ 春雨サラダ カボチャ煮
昼				ごはん みそ汁 うま煮 煮豆 昆布巻き	ごはん スープ スパゲティ サラダ	カレーライス わかめスープ フルーチェ	ごはん みそ汁 卵焼き 餃子 ポテトサラダ
夕				ごはん みそ汁 だし巻き卵 三色お肉巻き 角煮	炊き込みご飯 みそ汁 ふきの煮物 こんにゃくの味噌和え	ごはん みそ汁 マカロニサラダ エビチリ 煮豆	ごはん みそ汁 コロケ ゴボウサラダ 厚揚げのあんかけ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん みそ汁 茄子の煮びたし カボチャ煮 鯖みそ	おにぎり みそ汁 きんぴら キャベツの煮びたし	パン コーンスープ ウインナー シュウマイ スパゲティサラダ	パン 卵サラダ わかめスープ メンチカツ	ごはん みそ汁 アジフライ 卵の花 こ和え	パン コーンスープ ふきの煮物 ひじきの煮物	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 卵焼き 漬物
昼	助六寿司 みそ汁 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 筑前煮 ふきとこんにゃく煮 春雨サラダ	ほっともつと弁当 豚汁	ごはん みそ汁 牛肉コロケ ふきと天かまの煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 たけのこの煮物 エビシュウマイ ミートボール	ごはん みそ汁 ホッケ コールスローサラダ 根野菜煮	ごはん わかめスープ 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 大根と里芋の煮物 茄子の昆布和え
夕	五目御飯 みそ汁 ひじき煮 漬物	お弁当	ごはん みそ汁 豚肉炒め 唐揚げ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 五目きんぴら 根菜の煮物 キャベツサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の甘酢和え カボチャサラダ ゴボウの炒め物	カレーライス がんもの煮物 果物の盛り合わせ	ごはん 卵スープ ジンギスカン 鯖の煮物 ひじき煮
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん みそ汁 ホッケ もやしのナムル 卵焼き	ごはん みそ汁 シヤケ 目玉焼き 春雨サラダ	ごはん みそ汁 シヤケ ちくわ昆布和え キャベツの油炒め	ごはん みそ汁 焼き魚 ごぼうのごま和え 豆と納豆サラダ	ごはん みそ汁 しまホッケ ひじきと天かま 春雨サラダ	ごはん みそ汁 焼き鯖 大根の煮物 漬物	ごはん みそ汁 肉じゃが 茄子の煮びたし エビサラダ
昼	ごはん みそ汁 天ぷら 揚げだし豆腐	ごはん 豚汁 肉団子チーズかけ マカロニサラダ なます	ごはん シーフードシチュー 厚揚げあんかけ カボチャ煮	カレーライス わかめスープ 唐揚げ サラダ 白和え	ごはん みそ汁 鶏肉と茄子のトマト煮 ほうれん草なめ茸和え 明太子スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 カルビ焼き 里芋とひき肉のあんかけ ほうれん草の煮びたし	バターチキンカレー 大根とはんぺんの煮物 コールスローサラダ
夕	ごはん みそ汁 ネギ塩チキン キャベツの千切り ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 ハンバーグ 豆とベーコンサラダ もやしのおひたし	ごはん みそ汁 グラタン ポテトサラダ 佃煮	ごはん みそ汁 チキンカツの卵とじ 大根と天かま煮 キャベツの漬物	ごはん みそ汁 おでん 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 大根とジャガイモのコンソメ煮	ごはん みそ汁 ささみチーズフライ 筑前煮 ふきと高野豆腐の油炒め メ煮	ごはん わかめスープ ちゃんちゃん焼き ほうれん草のナムル 漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん みそ汁 ホッケ 筑前煮 きゅうりとツナのサラダ	ごはん 豚汁 焼きシヤケ キャベツの煮びたし オクラの酢の物	ごはん みそ汁 オムレツ ひじき煮 カニサラダ	ごはん みそ汁 焼き鯖 ふきと天かまの煮物 きゅうりとショウガの漬物	ごはん みそ汁 焼き鯖 目玉焼きとウインナー ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 焼きシヤケ ジャガイモとはんぺんの煮物 きゅうりの梅和え	ごはん みそ汁 ミートボールとスパゲティ カボチャサラダ オムレツ
昼	ごはん みそ汁 牛すき煮 はんぺんの煮物 きゅうりとわかめの梅和え	ごはん けんちん汁 のり入りカツ マカロニサラダ 漬物	カレーライス フライドチキン 豆とベーコンのサラダ	ひじきご飯 卵スープ 焼きそば もやしのナムル	ごはん 水餃子スープ 鯖の竜田揚げ きゅうりのナムル	ごはん みそ汁 鶏肉の炒め物 カボチャ煮 ツナサラダ	ごはん 豚汁 親子煮 いんげんのごま和え みかんヨーグルト
夕	ごはん みそ汁 エビフライ マグロの串カツ 麻婆茄子 ハムときゅうりのサラダ	ごはん 卵スープ さつまいもと鶏肉の煮物 エビチリ 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 カツの卵とじ 煮物 ラーメンサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のあんかけ 春雨サラダ いんげんのごま和え	ごはん みそ汁 ジンギスカン 茄子のおろしソース キャベツの漬物	ごはん みそ汁 手羽煮 ニラ玉 ちくわのなめ茸和え	ごはん みそ汁 肉団子 レンコンの煮物 カニサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん みそ汁 シュウマイ たらこ カボチャコロケ エビマヨサラダ	ごはん みそ汁 ホッケ さつまいもの煮物 ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 シュウマイ エビチリ 漬物 ゆで卵	ごはん みそ汁 焼きタラ もずく酢 根菜の煮物	ごはん みそ汁 焼き鯖 はんぺんの煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ホッケ 鶏肉の黒酢あんかけ キャベツと天かまの煮びたし	
昼	チャーハン ラーメン 餃子 ブロッコリーとオクラのサ ラダ	カレーライス スパゲティサラダ えのきスープ アジフライ	温うどん 揚げ豆腐おろしソース和 キャベツと豚肉炒め	コーンごはん みそ汁 ハンバーグ ニンジンシリシリ キノコのバターソテー	ごはん 水餃子スープ 焼肉風炒め さつまいもサラダ	お寿司	
夕	ごはん みそ汁 マカロニサラダ ふきの煮物 鳥の甘辛煮	ごはん みそ汁 うま煮 中華春雨 天ぷら	ごはん みそ汁 牛肉炒め 焼きビーフン 煮豆	ごはん みそ汁 煮物 はんぺんサラダ 小松菜煮びたし	ごはん みそ汁 茄子とピーマンのみぞれ あんかけ きゅうりの梅和え 鳥のさっぱり煮	ごはん みそ汁 コロケ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え	