

グループホームアウル登別館 海ユニット 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 みそ汁 おせち	ごはん・みそ汁 鯖の西京焼き 酢の物 伊達巻	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 シューマイ スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 スクランブルエッグ 里芋煮
昼				ごはん・みそ汁 鶏肉ごぼう煮 マカロニサラダ うま煮	ごはん・みそ汁 春巻き エビチリ キャベツサラダ	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 はんぺんサラダ 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 こんにゃくの煮物 餃子 子和え
夕				ごはん・みそ汁 角煮 なます テリース	ごはん・スープ マヨネーズつくね レンコン金平 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 チキンささみ揚げ フキの煮物 ほうれん草とトマトのペーコン巻き	ごはん・みそ汁 コロッケ 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん・みそ汁 茄子の揚げびたし カボチャ煮 鯖の塩焼き	パン・コーンスープ コールスローサラダ ミートボール	パン・コーンスープ サーモンたまごロール 野菜サラダ	パン・コーンスープ コールスローサラダ ごぼうサラダ 目玉焼き	ごはん・みそ汁 ほっけ塩焼き 切干大根 つけもの	ごはん・みそ汁 ハンバーグ オクラ納豆 ひじき煮	ごはん・みそ汁 白身魚 ほうれん草のサラダ カボチャ煮
昼	助六弁当 みそ汁	中華丼 みそ汁	ほっともつと弁当 みそ汁	ごはん・みそ汁 メンチカツ ナス炒め 八宝菜	ごはん・みそ汁 からあげ グラタン レタスとトマトのサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 海鮮サラダ もずく酢	ごはん・みそ汁 肉じゃが ポテトサラダ ナスの煮浸し
夕	ごはん・みそ汁 チーズつくね ひじき煮 ポテトサラダ	のり巻き みそ汁 焼きそば	ごはん・みそ汁 サバの味噌煮 金平ごぼう ハム入りマカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ミックスフライ 玉子サラダ 根菜の煮物	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ イタリアンサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 鶏つくねの照り焼き炒め	ごはん・みそ汁 焼きビーフン ごぼうサラダ 切干大根
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん・みそ汁 ほっけみりん焼き 大根煮 つけもの	ごはん・みそ汁 ぶりの照り焼き ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 ほっけ マカロニポテトサラダ 酢の物	ごはん・みそ汁 鯖の西京焼き 大根煮 もずく酢	ごはん・みそ汁 焼き魚 煮物 小松菜のからし和え	ごはん・みそ汁 塩鮭 玉子焼き タラモサラダ	ごはん・みそ汁 はんぺんサラダ 煮物 ナスの煮浸し
昼	カレーライス ワカメスープ マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 野菜の肉巻き 春雨サラダ レンコンの煮物	ごはん・みそ汁 揚げ豆腐の甘酢あんかけ もやしのナムル 茄子の南蛮漬け	天丼・みそ汁 フキとタケノコの炒め物 カボチャ煮	ごはん・みそ汁 餃子 スパゲティサラダ ほうれん草のなめ茸和え	親子丼 ワカメスープ コールスローサラダ 煮物	オムライス・スープ さつまいもサラダ ブルーベリー
夕	ごはん・みそ汁 おでん つくねのチーズ焼き コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉ともやしの炒め物 煮物 ナムル	ごはん・みそ汁 鯖の竜田揚げ 大根と鶏手羽煮 ほうれん草のお浸し	ごはん・みそ汁 白身フライ 春雨サラダ 里芋煮	ごはん・みそ汁 あんかけ豆腐 ジャーマンポテト ツナ煮	ごはん・みそ汁 チーズササミカツ マカロニ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 マグロカツ・クリームコロッケ ツナサラダ 茄子のみそ炒め
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き コールスローサラダ 里芋煮	ごはん・みそ汁 塩鮭 大根煮 つけもの	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 ひじき煮 厚揚げの煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 大根煮	ごはん・みそ汁 サバの味噌煮 大根ときゅうりの酢漬け ひじき煮	ごはん・みそ汁 塩鮭 オムレツ レンコン金平
昼	ごはん・みそ汁 ジンギスカン もずく酢 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 のりしおチキン エビチリ カニカマサラダ	ごはん・みそ汁 甘酢大根 里芋煮 みそ炒め	ごはん・みそ汁 チャーシュー もやし和え はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 切干大根 里芋煮	ごっは 鶏の南蛮漬け 白菜のツナ煮 きゅうりの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 ジンギスカン ほうれん草のなめ茸和え ポテトサラダ
夕	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ ポテトサラダ おでん	ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 豚肉のにんにくの芽炒め おひたし	ごはん・みそ汁 かつとじ スパゲティサラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 肉じゃが コールスローサラダ もずく酢	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き 八宝菜 カボチャサラダ	牛丼・みそ汁 ほうれん草のお浸し もずく酢	ごはん・みそ汁 つくね カボチャコロッケ マカロニサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん・みそ汁 焼き鯖 茄子のおろし煮 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 ニシンのみりん干し オムレツ ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけみりん焼き 厚焼き玉子 キャベツのサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけ塩焼き スクランブルエッグ つけもの	ごはん・みそ汁 シヤモフライ 海鮮サラダ 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 銀鱈 ポテトサラダ オムレツ	
昼	ごはん・みそ汁 餃子 ほうれん草の胡麻和え ブロッコリーのサラダ	きのこのかき玉うどん 白菜のツナ煮 きゅうりの梅和え	ごはん・みそ汁 かきあげ ポテトサラダ さつまいものバター炒め	オムライス・スープ マカロニサラダ ロールケーキ	カレーライス・スープ はんぺんサラダ 牛乳寒天	お寿司・みそ汁 スパゲティサラダ	
夕	ごはん・つみれ汁 鶏肉の甘酢あんかけ フキと揚げの煮物 明太子スパゲッティ	ごはん・みそ汁 鶏肉のタルタルソース 里芋煮 タラモサラダ	ごはん・ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き 中華サラダ ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・中華スープ 餃子 八宝菜 フキの煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き もずく酢 切干大根	ごはん・みそ汁 コロッケ カボチャサラダ 金平ごぼう	
朝							
昼							
夕							