

グループホームアウル登別館 1月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ごはん 佗団子の雑煮風 おせち 治部煮	ごはん 味噌汁 卵焼き 野菜炒め 水菜サラダ	フレンチ-スト スープ トマトサ ラダ 卵焼き いちごヨーグルト
昼					雑煮 うま煮	ちらし寿司 お吸い物 き んぴらごぼう かに風味のあ んかけ なま酢	ごはん ホリトシチュー ラーメン サラダ
夕					ごはん 味噌汁 ビ-マンの 肉づめ ほうれん草のお 浸し 麻婆キャベツ	焼肉 ごはん	ごはん 味噌汁 南瓜の 甘煮 大根と鶏肉のあん かけ 豚しゃぶのゴマ風味
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 焼さんま 煮物 サラダ	フレンチ-スト クリームシチュー ペ-コンエッグ もやしのサラダ バナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 鮭 サラダ 目玉焼き 饅頭	ピザパン コンスープ 野菜サ ラダ ハムエッグ	ごはん 味噌汁 かに玉 サラダ 数の子の和え物	ごはん 味噌汁 焼鮭 小 松菜のお浸し キャベツの油 炒め	ごはん 味噌汁 目玉焼き 大根の煮物 フル-ツヨーグル ト
昼	ごはん スープ スクランブルエ ッグ サラダ	握り寿司 そば 茶碗蒸し 天ぷら(茄子、ビ-マン エビ)	ふじっごごはん 餃子スープ 焼そば アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 きゅうりの 中華炒め ふきとたけ のこの煮物 麻婆春雨	カレーライス ほうれん草の白 和え 大根の酢の物	レタス海苔巻き 煮込みうどん きゅうりと長いもの酢 の物	親子丼 味噌汁 春菊の 和え物 サラダ
夕	ごはん お吸い物 かいの 煮つけ 野菜炒め サラダ	ごはん 味噌汁 エビ 饅頭 のきのこあんかけ あげの 野菜巻き 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 エビマヨ 煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 玉ねぎの さんまロール揚げ 鶏肉の照 り焼き きゅうりと若芽の 酢の物	ごはん ハンバーグのカレー ライス 松前漬 ウィナー-ミックス ハンバーグ添え	ごはん 味噌汁 豚の生 姜焼き ホテトサラダ 切干大 根	ごはん スープ シンキスカ ングラ サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 鮭と玉子 の惣菜2品盛り 鯖焼 ほう れん草のお浸し 竹の子 の含め煮 ヨーグルトゼリー	きのこ炊き込みご飯 味噌 汁 もやしのナムル かにカマ サラダ	ごはん 味噌汁 焼ほっけ 野菜サラダ 玉子焼き	ごはん 味噌汁 いか塩辛 鯖おιλ焼 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 サラダ 目 玉焼き 漬物 たらこ	ごはん 味噌汁 ほうれん 草のお浸し 豚肉と野菜 の炒め煮 さつまいもサラダ プリン	カレーライス スパゲティサラダ 茄子と天かしの煮物
昼	煮鶏 五目寿司	牛丼 醤油汁 ほうれん草 のお浸し 自家製漬物	スパゲティ-ソース ほうれ ん草のスープ	ミックスハンバーグのあんかけ ごはん かに風味 鶏肉と 茄子のケチャップ炒め	チャーハン 味噌汁 焼鯖 餃 子小松菜のお浸し	カレーライス スープ 白菜のサ ラダ	ごはん 中華スープ 鶏肉と ほうれん草の炒め物 さつ まいもサラダ 切干大根
夕	ごはん お吸い物 さんま の煮物 切干大根のカレー 風味 サラダ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ そうめんサラダ 数の子わさ び プリン	親子丼 豆腐サラダ	ハンバーグ 春雨サラダ ネギ と人参の味噌和え	すきやき ごはん	ごはん 味噌汁 生姜焼き 茄子の味噌煮込み ラーメン サラダ	ごはん クリームシチュー 大根 の煮物 かぼちゃサラダ カ コメの酢の物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん ホター-ジュ 煮物 サ ラダ そいのみそ焼き	ごはん 味噌汁 煮物 ほう れん草の胡麻和え きん ぴら	ごはん 味噌汁 ぶりの照 り焼き 玉子焼き	ごはん 味噌汁 豚肉のど か ミックスサラダ バナナヨ ーグルト	ごはん 味噌汁 焼豚 ほう れん草のお浸し 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 麻婆豆 腐 チキンサラダ	ごはん 味噌汁 南瓜のそ ぼろあんかけ 銀がれいの 西京焼 ツナとわかめの サラダ
昼	もち おしるこ おでん 煮 物 漬物など	ごはん 味噌汁 肉じゃが 茄子のお浸し しょうかん	牛丼 味噌汁 キャベツの油 炒め	ごはん かしわうどん ひ じきの煮物 長いものと豚肉 の甘味噌炒め	パスタ ハンバーグ	カレーライス スープ かにカマ サラダ	二色丼 味噌汁 大根と ペ-コンのゴマ炒め きゅうり と長芋の酢の物 大学仔
夕	カレーライス お吸い物 煮物 漬物	ごはん スープ 豚肉のホ クチャップ 揚げの煮物 漬 物	ごはん 味噌汁 豚肉の 野菜巻き ホテトサラダ 大根 の酢の物	マグろづけ丼 豆腐の味噌 汁 ほうれん草の胡麻和 え トマトサラダ	ごはん 鶏のから揚げ 煮 魚	雑炊 煮麺 フル-ツ	ビーフシチュー サラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	そうめん フル-ツヨーグル ト 佃煮	おかゆ 豆腐とほうれん草 大根のクリーム煮	雑炊 豆腐サラダ	おかゆ 味噌汁 玉子焼き 佃煮	おかゆ 味噌汁 ほうれん 草のお浸し	ごはん 味噌汁 目玉焼き 佃煮 煮豆	ごはん 味噌汁 漬物 目 玉焼き
昼	おかゆ そうめん 梅干 シユマイ	おかゆ 魚 佃煮	煮麺 佃煮	ごはん 味噌汁 鶏のから 揚げ ほうれん草のお浸し 桃の缶詰	ごはん 玉子スープ チキン サラダ	親子丼 味噌汁 白菜の お浸し きゅうりと長いもの 酢の物	うどん 佃煮 お浸し
夕	おかゆ 麻婆豆腐 シユマ イ	おかゆ ワンタンスープ	おかゆ 玉子豆腐 ところ てん	ごはん 玉子としめじのス ープ煮魚 麻婆春雨 キウイ	ごはん 味噌汁 大根と肉 団子の煮物 マカロニサラダ 焼豚	ごはん 味噌汁 茄子の 煮びたし ほうれん草のお 浸し 姫竹のかつお和え	ごはん 味噌汁 野菜煮 物 フル-ツヨーグルト