

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
	7	8	9	10	11	12	13
朝		赤飯 小麦粉団子汁 かにかま入り玉子焼き 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き 肉巻き・黒豆 わかさぎ甘露煮	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 なます	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 マカロニサラダ ウインナーとピーマン炒め	ごはん コーンスープ ホッケの塩焼き 肉巻き・黒豆 玉子とサーモン巻き	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き レタスのサラダ 漬物
昼		ちらし寿司 みそ汁 黒豆・ロースハム 昆布巻き・伊達巻	ごはん・みそ汁 牛肉のごぼう巻き きんぴらごぼう ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ハッシュドポテト 大根の煮物 千切り大根	ごはん・みそ汁 野菜炒め ポテトサラダ 野菜の煮物	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 スパゲッティサラダ 焼きそば	オムライス コンソメスープ コールスローサラダ 牛乳寒天
夕		ごはん・みそ汁 具だくさん煮物煮物 エビ・ローストビーフ かまぼこ	ごはん・みそ汁 野菜とウインナー炒め きゅうりのサラダ 大根の煮物	ごはん・みそ汁 牛肉いため きゅうりとわかめの酢の物 野菜炒め	ごはん・みそ汁 酢豚 カボチャ煮 ほうれん草のおひたし	ごはん・みそ汁 ブルコギ 春雨サラダ 切り干し大根	カレーライス みそ汁 ウインナーのケチャップ煮 マカロニサラダ
朝	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き ツナマヨパスタ ウインナーとミートボールの トマト煮込み	ごはん・みそ汁 鶏と玉ねぎ煮 きゅうりのサラダ たくあん	ごはん・みそ汁 鶏肉の炒めもの 冷奴 キャベツサラダ	ごはん・みそ汁 玉子とじ 里芋の煮物 カボチャ煮	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き ツナマヨブロッコリー 茄子とベーコンのバター醬 油炒め	ごはん・みそ汁 玉子焼き ジャーマンポテト 小松菜のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き レタスのサラダ
昼	ごはん・みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 茄子の煮びたし きゅうりとツナのサラダ	ごはん・みそ汁 野菜炒め だし巻き卵 きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 豚と茄子のみそ炒め ひじき煮 ナポリタン	ごはん・みそ汁 とり天あげ 具だくさん煮物 アスパラとベーコン炒め	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き&バターソ テー 切り干し大根 きゅうりの漬物	親子丼・みそ汁 春雨サラダ サツマイモサラダ	ごはん・みそ汁 つくねの照り焼き はんぺんサラダ きんぴらごぼう
夕	ごはん・みそ汁 すき焼き きゅうりの昆布和え ほうれん草のおひたし	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ マカロニサラダ 野菜の煮物	ごはん・みそ汁 エビフライ・アジフライ 切り干し大根 白菜の漬物	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 大根の梅干しみそ和え きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 豚肉のみぞれ和え キャベツサラダ ほうれん草と玉子炒め	ごはん・みそ汁 牛肉の煮物(すき焼き風) マカロニサラダ カボチャの煮物	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ 切り干し大根 きゅうりとわかめの酢の物
朝	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 ウインナーとときのこの炒め 物 野菜炒め	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き 漬け物 レタスのサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉と白菜の甘酢あんかけ はんぺんサラダ スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 トマト煮 カボチャ煮 玉子焼き	ごはん 肉団子汁 白菜の漬物 マカロニのミートソース和え	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ほうれん草のおひたし
昼	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 具だくさん煮物 春雨サラダ	豚丼・みそ汁 コールスローサラダ 千切り大根	オムライス コンソメスープ ポテトサラダ 寒天ゼリー	ごはん・みそ汁 肉じゃが もやしのナムル 肉野菜炒め	ごはん・みそ汁 サツマイモサラダ にら玉子とじ 鶏と茄子の甘酢炒め	ごはん・みそ汁 唐揚げ マカロニサラダ 大根の漬物	炊き込みご飯 カニ汁 カレイの煮つけ わかめときゅうりの酢の物 漬物
夕	ごはん 石狩鍋 焼きそば ひじき煮	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 生姜焼き マカロニサラダ もやしのナムル	ごはん・みそ汁 寄せ鍋 きゅうりの漬物 フルーチェ	ごはん・みそ汁 ポークチャップ 大根サラダ ふきと鯖の煮物	ごはん・みそ汁 チキンカツ ひじき煮 わかめときゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 野菜たっぷり春雨 きのこベーコンのソテー 小松菜の漬け物
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 厚揚げとピーマンの甘酢あ んかけ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き いんげんとベーコン、ウイン ナーのバター炒め 玉子焼き	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き はんぺんサラダ 厚揚げの甘酢炒め	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ 大根の煮物 胡麻昆布・人参のグラッセ	ごはん・みそ汁 キタノメキみりん漬け ごぼうサラダ 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 厚揚げ炒め	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 厚揚げと野菜炒め
昼	ごはん・みそ汁 ささみとネギの甘酢炒め 冷奴 もやし中華和え	ごはん・みそ汁 エビフライ・アジフライ スパゲッティサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜炒め マカロニサラダ クリームシチュー	ごはん・みそ汁 鶏のさっぱり焼き サツマイモサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 豚とピーマン、茄子のみそ 炒め レタス・トマトのサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 つくねの照り焼き コールスローサラダ 白菜のツナ煮	ごはん、コンソメスープ 豚肉と野菜のオイスター ソース炒め 中華サラダ きゅうりの酢の物
夕	ごはん・みそ汁 牛肉炒め きゅうりのさっぱり漬け レタスサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ なすの煮びたし	ごはん・みそ汁 チャーシュー シュウマイ 春雨の酢の物	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 根菜の煮物	ごはん・みそ汁 きのこソテー もやしのナムル 鶏肉のガーリック炒め	ごはん・みそ汁 おでん 鯖みそ つけもの	ごはん・みそ汁 鶏大根 春雨の和え物 キャベツサラダ
朝	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 カボチャ煮 ウインナー炒め	ごはん・みそ汁 野菜たっぷりオムレツ ミートボール レタスとトマトのサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き かぼちゃのあずき煮 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き もやしとベーコンの卵和え おから			
昼	オムライス コンソメスープ ささみと大葉の春巻き フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・みそ汁 チキン南蛮 小松菜のからし和え ポテトサラダ	ごはん・かきたま汁 ふるふき大根 ほうれん草のなめ茸和え 豚カルビ炒め	ごはん・みそ汁 手羽中の甘辛炒め 切り干し大根 大学芋			
夕	ごはん・みそ汁 親子丼 もやしのナムル きゅうりの酢昆布和え	ごはん・みそ汁 牛肉炒め マカロニサラダ 白菜とツナ煮	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ 鯖缶とフキの煮物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ もやしのナムル 里芋の煮物			