

グループホームアウル登別館 海ユニット 2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
朝					ごはん・みそ汁 豆腐のおかず揚げ 卵の花の和え物 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 厚揚げの煮物 いんげん炒め レタスのサラダ	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 野菜炒め きんぴらごぼう
昼					ごはん・みそ汁 アジフライ 春雨サラダ ジャーマンポテト	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン ひじき煮 きゅうりの塩昆布和え	恵方巻 みそ汁 人参の胡麻和え
夕					ごはん・みそ汁 ブルコギ マカロニソテー 揚げナスのおろし煮	ごはん・みそ汁 おろし焼肉 ブロッコリーのツナマヨサラ ダ かぼちゃの煮物	ごはん みそ鍋 茄子の煮びたし シーザーサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん・みそ汁 焼き鯖 ウインナーと野菜炒め ツナサラダ	ごはん・みそ汁 マトウダイみりん漬け いんげんの煮物 ミックスベジタブル炒め	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ たくあん	ごはん・みそ汁 ウインナーのケチャップ炒 め 厚焼き玉子 ひじき煮	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 温野菜 つけもの	ごはん・みそ汁 ソーセージ炒め にら玉子とじ 鮭の塩焼き 煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き マカロニサラダ
昼	カレーライス 卵スープ 餃子 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 豚バラのうまだれ カボチャ煮 ほうれん草のなめ茸和え	牛丼・みそ汁 もやしのサラダ ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 中華サラダ 里芋の煮物	炊き込みご飯・みそ汁 茄子とピーマンのみそ炒め アスパラベーコン 大根さっぱり漬け	ごはん・みそ汁 築根の照り焼き 白菜ツナ煮 はんぺんサラダ	ごはん・お吸い物 鶏肉のガーリック炒め ごぼうサラダ 里芋の煮物
夕		ごはん クリームシチュー きのこのソテー フルーチェ	ごはん・みそ汁 牛カルビ 春雨サラダ 切り干し大根	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 春雨サラダ 具だくさん煮物	ごはん・みそ汁 野菜とカルビ炒め ポテトサラダ なます	ごはん・みそ汁 手羽の煮物 春雨サラダ 野菜炒め	ごはん・みそ汁 生姜焼き ひじき煮 大根の煮物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き いんげん炒め かぼちゃ煮	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ひじき煮 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 野菜入りオムレツ ふきの炒め物 たくあん	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き 野菜炒め	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き シイタケのバター炒め ちくわときゅうりのツナ和え	ごはん・みそ汁 マーボーナス トマト煮込み いんげん炒め	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 ごぼうサラダ
昼	ごはん 野菜たっぷりそば アジフライ エビフライ	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き コールスローサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 春雨の酢の物 野菜炒め	海苔巻き みそ汁 具だくさん煮物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 手羽中の煮物 アスパラとベーコン炒め 切り干し大根	ごはん・みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう きゅうりのさっぱり漬け	ごはん・みそ汁 ひれ肉煮込み ほうれん草のなめ茸和え 春雨サラダ
夕	ごはん・みそ汁 牛肉炒め ごぼうサラダ 切り干し大根	ごはん・みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ なます	ごはん・みそ汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 切り干し大根	ごはん・みそ汁 豚肉の玉子とじ 里芋の煮物 ごま高菜	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ 大根の煮物 きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め はんぺんサラダ ブロッコリーと卵炒め	ごはん・わかめスープ カレー 中華和え リンゴとバナナのヨーグルト 和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん・みそ汁 ウインナーのケチャップ炒 め もやしのナムル 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ペンのケチャップ炒め 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き いんげん煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 野菜入り玉子焼き アスパラ炒め つけもの	ごはん・みそ汁 焼きそば 具だくさん煮物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 大根の煮物	ごはん・みそ汁 切り干し大根と豚肉の炒め 物 スクランブルエッグ 野菜漬
昼	ごはん・みそ汁 豚肉のナス炒め マカロニサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘辛煮 わかめときゅうりの酢の物 マカロニサラダ	オムライス コンソメスープ ポテトサラダ 牛乳寒天	ごはん・みそ汁 焼きそば カルビ炒め スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 おろし焼肉 冷奴 マカロニサラダ	炊き込みご飯・みそ汁 里芋の煮物 春雨サラダ ミートスパゲッティ	ごはん・みそ汁 茄子とピーマンのみそ炒め かぼちゃとそぼろあんかけ きゅうりのさっぱり漬け
夕	ごはん・みそ汁 焼きビーフン アスパラといんげんバター 炒め 白身フライ	ごはん・みそ汁 牛肉しょうゆ炒め 千切り大根 白菜のツナ和え	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜の甘酢あんかけ ブロッコリーとツナの和え物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 大根の煮物 肉野菜炒め 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 肉じゃが にら玉炒め マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 大根の煮物 マカロニサラダ 豚肉とピーマンの炒め物	ごはん 豆乳鍋 カボチャ煮 もやしのナムル
	25	26	27	28	29		
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き エリンギのバター炒め	ごはん・みそ汁 カルビ焼肉 もやしのナムル 大根の煮物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 冷奴	ごはん・みそ汁 茄子のバター焼き 白菜の漬物 具だくさん煮物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き いんげん炒め 厚焼き玉子		
昼	ごはん・みそ汁 焼うどん いんげんとういんナーのバ ター炒め フルーチェ	お寿司 のり巻き すまし汁	ごはん・ころもみそ汁 もやしのナムル ジャガイモのきんぴら 豚バラうまだれ	ごはん・みそ汁 白身魚フライ(タルタルソー ス付き) もやしのナムル きのこ2種のバターソテー	ごはん・みそ汁 ミックスフライ(唐揚げ・エビ フライ・白身魚フライ) ペンネ		
夕	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ 里芋の煮物 つけもの	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ炒め きゅうりの漬物 豆腐サラダ	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 野菜炒め きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 茄子と豚肉の炒め物 冷奴 つけもの	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 マカロニサラダ もやしのサラダ		