

グループホームアウル登別館 2月 山ユニット 献立表

| | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 |
|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝 | ご飯・コンスープ テリ焼きチキン ポテトサラダ みかん | ご飯・味噌汁 山芋のスパニッシュオムレツ 青菜揚げ煮びたし いわしピリ辛焼き | ご飯・味噌汁 みそおでん サバみりん焼き たくわん | ご飯・スープ ウインナー・炒め物 冷奴 漬物 | ご飯・味噌汁 焼き鮭 そばろ入り玉子焼き しば漬け 大根ワカメ酢物 | ご飯・味噌汁 いわしこうじ焼き テル焼きチキン レタスサラダ 黒豆 | ご飯・味噌汁 ハンバーガー・ウインナー 納豆・漬物 |
| 昼 | ちらし寿司 お吸いもの 茄子の煮びたし 揚げ出し豆腐 | オムライス・コンスープ ピーマン肉詰め シュウマイ 野菜サラダ フルーツポンチ | 温そーめん 恵方巻 サラダ クリームコロッケ | ご飯・味噌汁 カレイ塩焼き 肉豆腐 ブロッコリー マンチョビポテト | ご飯・味噌汁 チキンカツ・酢物あんかけ 野菜ハムスパゲッティ たらこ和え タコワカメ酢物の物 | ごはん・野菜鶏肉スープ カレイ煮つけ 茄子とシイタケ天ぷら 生ワカメきゅうり酢物 トマト | ほたてご飯 たら鍋・卵の花 きんぴらごぼう 茄子の味噌煮 |
| 夕 | ご飯・スープ ユーリンター グリーンサラダ かぼちゃ煮物 | ご飯・味噌汁 豚肉ショウガ焼き 野菜サラダ オレンジ | ご飯・味噌汁 ハタハタ煮物 ほうれん草ピーマン和え マカロニサラダ タチボン | ご飯・味噌汁 味のマリネ イカと野菜のガーリック炒め 天かまと昆布の煮物 | ご飯・玉子スープ キャベツタッブリエビマヨ シュウマイ オクラの胡麻和え サバの塩焼き 漬物 | チャーシューご飯 野菜炒め 中華スープ ほうれん草ピーマン和え | ご飯・味噌汁 刺身盛り合わせ 焼肉 漬物 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝 | ごはん・味噌汁 きんぴらごぼう ほたての佃煮 目玉焼き | ご飯・味噌汁 肉ジャガ マカロニ さんま塩焼き オレンジ | ご飯・野菜尾玉子とじ 豚腹大根 中華スープ フルーツ | ご飯・味噌汁 サバ塩焼き・ニラ玉 きゅうりハムサラダ 煮豆・納豆 シイタケ昆布 | ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き キャベツミートボール炒め リンゴ酢たくわん漬け スクランブルエッグ・塩昆布 | 洋風茶づけ 玉子焼き・漬物 煮豆 バナナフルチェ | ご飯・味噌汁 カスベ煮付 青菜の玉子とじ 根菜の煮物 |
| 昼 | ご飯・つみれ汁 焼うどん エビフライ白身魚フライ カボチャサラダ | ごはん・豚汁 他人井 切り干し大根 めかぶとキュウリの酢の物 漬物(キャベツ) | 混ぜご飯・味噌汁 豆腐ハンバーガー 水菜サラダ 春菊の胡麻和え 煮豆・ワサビ漬け | ご飯・味噌汁 シーフードあんかけ 焼きそば もずく酢 | ゆかりごはん うどん汁 メヌキの塩焼き・大根おろし 茄子とピーマンの味噌煮 ナテチオボール オムライス | ご飯・味噌汁 フライ サラダ・大根煮物 イカの酢味噌和え | ご飯・スープ 酢豚 マーボとーふ 水菜サラダ |
| 夕 | ご飯・ギョウザスープ ラーメンサラダ サバの味噌煮 | ご飯・味噌汁・カレイ煮 付け・キャベツ炒め物 オイスターソース焼き ウインナーソーセージ スクランブルエッグ | 親子丼ぶり・味噌汁 ほうれん草シラス和え お漬物 | ご飯・キノコスープ ジンギスカンと温野菜 サーモン&マグロのアボガ ド和え きゅうりとワカメの酢の物 | カルシウムアップ スペアリブ 豆イカと蓮根の煮物 ねぎま鍋 長芋とオクラのサラダ | ご飯・味噌汁 宗八焼き・大根おろし 肉トーフ もやしのナムル たくわん・タラコ | ご飯・味噌汁 タラの甘酢あんかけ トマトとキュウリのさっぱり和え ほうれん草のお浸し ナスの漬物 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝 | ご飯・コンスープ 照り焼きチキン 玉子焼き・漬物 すじこ | ご飯・味噌汁 鮭焼き ニラ 白菜のゆかり和え キュウリの漬物 | ご飯・味噌汁 ハタハタの煮付 大根と豚肉の煮物 | ご飯・味噌汁 入り玉子・ウインナー 漬物・納豆 | ご飯・中華スープ 野菜のケチャップ炒め ホッケ 冷奴 たくわん | ご飯・味噌汁 入り玉子 ホッケ 煮豆・納豆 | ご飯・味噌汁 サバの塩焼き サラダ 肉団子 わかめときゅうりの酢の物 |
| 昼 | 豆ごはん・トマト鍋 白身魚ムニエル カボチャソテー 野菜サラダ | まぜご飯・つみれ汁 メヌキの焼き魚 長芋とおくらの梅肉和え 高菜 | 生寿司・お吸物 天ぷら盛り合わせ 春菊のゴマ和え 漬物(たくわん)・煮豆 | ご飯・うどん 韓国風炒め物 フルーツ | ちらし寿司・三平汁 茄子とソーセージ天ぷら たくあん・佃煮 フルーツヨーグルト | 梅しそご飯・ニラと卵の ちゅかスープ 焼きうどん・餃子 茄子のあげびたし 茄子の漬物 | ご飯・餃子スープ チキンカツ 白身魚フライ マカロニサラダ 切干大根 |
| 夕 | ご飯・味噌汁 鮭のあんかけ タラコ入りポテトサラダ おでん | ご飯 味噌汁 カレイの煮付 チキンサラダ | 豚丼・かす汁 ホタテとほうれん草マヨ和 え 長芋の酢の物 | ご飯・マグロ・エビ刺身 きゅうり・大根・つなくさ クリームシチュー 高菜炒め | ご飯・味噌汁 カレイ煮付け メンチカツ サラダ付き 酢豚・イヨカン | ご飯・味噌汁 ジンギスカン さんまかば焼き アスパラサラダ たくあん | ご飯・味噌汁 とり肉みぞれ焼き 高野豆腐すり身あんかけ サーモンカルパッチョ |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 鮭焼き 煮豆 たくあん | ご飯・味噌汁 あんかけ野菜炒め シロ麻婆豆腐 味キュウリ | ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 煮豆・シュウマイ ベーコン玉ねぎ炒め物 | ご飯・味噌汁 ホッケ 漬物 チャシュレタスサラダ 野菜煮物 | ご飯・味噌汁 鮭焼き魚 切干大根 いんげん・胡麻和え | ご飯・味噌汁 肉じゃが 焼き鮭 すじこ りんご・柿 | ご飯・中華スープ 里芋の煮物 焼き鮭 白菜あんかけ |
| 昼 | ちらし寿司 お吸い物 筍と落の味噌炒め 白和え | ドライカレー・野菜スープ ラムしゃぶサラダ フルーツ入りヨーグルト | 牛丼・ミニうどん コールスローサラダ かぼちゃの煮物 | ご飯・もやし大根入り味 噌汁 マカロニサラダ(トマト和 え) 大根カブ豚肉の 炒め物 銀杏(くわい) | ご飯・団子汁 キャベツきゅうり添え チキンナンパン ミニハンバーグおろし煮 | ご飯・シチュー チキン照やキ フライドポテト 野菜サラダ ワサビ漬け | 三色丼 つみれ汁 大根の煮物 かぼちゃサラダ 煮豆・たくわん |
| 夕 | ご飯・味噌汁 じゃが芋天かま ささぎの煮物 ホッケのみりん焼き マカロニサラダ・焼き豚 | ご飯・すり身団子汁 サバ塩焼き ジンギスカン なます・オレンジ | ご飯・かじか汁 月見ハンバーグ レタス玉子トマトサラダ 昆布の天かま煮物 たくわん | ごはん・わかめスープ 肉野菜炒め オクラとトマトのサラダ たくわん・卵豆腐 | ご飯・味噌汁 刺身(まぐろ・しめ鯖) 大根きゅうりうま煮 なすの煮びたし 鶏肉ネギサラダ | ご飯・味噌汁 ニラの玉子とじ 筑前煮 糠さんま焼き | ご飯・すり身汁 ステーキ ブロッコリーとポテトフライ カブとスモークサーモンのマ リネ |