

グループホームアウル登別館 2月 海ユニット 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				ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 株の煮物 人参味噌きんぴら	ご飯・味噌汁 焼き鮭 焼肉 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 チキンハンバーグ ベーコン玉ねぎ炒め たくあん こら入り玉子焼き	ご飯・味噌汁 ハム玉子 キノコ鶏肉炒め 佃煮
昼				生チラシ・味噌汁 かぼちゃ煮物 高野豆腐すり身詰め ほうれん草和え物	ご飯・野菜スープ クリームコロッケ シウマイ オムレツキャベツ添え	太巻き・味噌汁 白身フライ キャベツ卵とじ ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 サバ味噌煮 きゅうり鶏肉炒め 春菊ピーナツ和え 白菜漬物
夕				ご飯・味噌汁 鶏肉生姜焼き 茄子煮びたし ブロッコリ	ご飯・味噌汁 キャベツ鶏肉オイスター炒め セロリ佃煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 味噌おでん カツとじ 茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁 八宝菜 長ネギと油揚げ醤油炒め 酢の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁 春菊サラダ ほうれん草の炒め物 かに玉	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬焼き 人参味噌きんぴら トマト酢漬け	ご飯・味噌汁 鶏チャーシュー ベーコン玉ねぎ炒め 数の子わさび 胡麻昆布	ご飯・味噌汁 焼きサバ 味きゅうり スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 牛サイコロステーキ エビグラタン 肉団子あんかけ 柴漬け	ご飯・味噌汁 焼きさんま はくさいのつけもの リンゴ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 煮豆・味ナス シイタケちくわバター炒め
昼	ご飯・味噌汁 チキン南蛮 鶏肉ネギの炒め物 スパゲティサラダ・糸こんにゃく の和え物・ブロッコリトマト添え	ご飯・味噌汁 エビフライ 大根きゅうり人参煮付け 長芋おろし	ご飯・味噌汁 いか大根 さんまかば焼き みかん・リンゴ きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 メンチカツキャベツ添え エビ卵とじ きんぴらごぼー	混ぜご飯・味噌汁 カレー煮付け ほうれん草なめたけ和え もずく酢	ご飯・味噌汁 かぼちゃ煮 もやしきゅうりナムル シウマイ	ご飯・中華スープ 小魚天ぷら ほうれん草浸し きゅうり漬物 フルーツ
夕	ご飯・味噌汁 胡麻風味大根といんげん味噌 炒め・白身魚オーロラソー スかけ・マッシュポテト	ご飯・味噌汁 刺身(サーモン・マグロ)もや し・人参添え ほうれん草玉子サラダ	ご飯・味噌汁 鮭キノコあんかけ 山掛け 天カマ野菜煮物	ご飯・味噌汁 手羽元さっぱり煮 人参ピーマンきんぴら 長芋雌株添え	ご飯・味噌汁 刺身(サーモン・マグロ・しめ 鯖) マカロニサラダ フキの煮物	ご飯・玉子スープ 八宝菜 春菊サラダ 水餃子	ご飯・味噌汁 ジャガイモ重ね焼き 小松菜舞茸煮びたし フルーツポンチ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 黒豆 マーボ春雨 炒り卵	ご飯・味噌汁 ベーコンエッグ ムール貝の Pasta 水菜さんまの和え物 パインヨーグルト	ご飯・味噌汁 魚肉ハンバーグ さんまかば焼き水菜和え 味噌カツオニク 味きゅうり	ご飯・わかめスープ ウインナー玉子焼き 焼きサバ すじこ	ご飯・味噌汁 赤魚みりん漬焼き ベーコン玉ねぎ炒め物 味ナス 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 焼きホッケ スクランブルエッグ おろしなめこ	ご飯・味噌汁 サバ西京焼き とろろ ところてん もずく酢
昼	カレーライス・わかめスープ 野菜サラダ エビフライ クリームコロッケ	ご飯・野菜スープ 白身魚フライ レンコンのきんぴら 生わかめ酢味噌和え	ご飯・中華スープ 豚肉ケチャップ炒め 焼き鮭 キャベツカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 宗八の煮つけ 天カマ大根煮物 水菜きゅうりしそ昆布和え トマト	ご飯・うどん たらのあんかけ 長芋おろし 昆布の佃煮	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け 茄子の煮びたし もずく酢	ご飯・味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 生わかめ酢味噌和え
夕	ご飯・味噌汁 キャベツ豚肉中華炒め しいたけ時雨煮 トマトサラダ	ご飯・餃子スープ ポテトコロッケ カレイの煮つけ ブロッコリもずくカニカマ和え	ご飯・味噌汁 エビチリ 茄子の煮びたし 南瓜煮物	ご飯・味噌汁 高野豆腐ごまあん 煮卵の辛子マヨ和え キャベツ人参コールスロー	ご飯・味噌汁 豚肉野菜炒め マーボ豆腐 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 里芋の煮物 豚肉塩コショウ焼 冷奴	ご飯・味噌汁 ひき肉春雨 あざりとはんぺんの卵とじ 小松菜ベーコン胡麻味噌
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁 焼き塩鮭 目玉焼き めかぶ たくあん	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ べつたら漬け さんま水煮甘辛煮 黒豆	ご飯・味噌汁 鶏肉キャベツ味噌炒め フキの煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 玉子焼き ウインナー炒め物 炒り豆腐	ご飯・味噌汁 焼き豚 しめじツナバター炒め めかぶ野沢菜漬け ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 サバ西京焼き ベーコンスクランブルエッグ 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 ふきタケノコ煮物 ほうれん草お浸し
昼	稲荷寿司・味噌汁 すき焼き ほうれん草のお浸し 玉子豆腐	赤飯・豚汁 焼き鮭 ポテトサラダ 芽昆布 アボガドマンゴーヨーグルト和え	中華丼・餃子スープ から揚げ 枝豆 ラーメンサラダ	稲荷寿司・味噌汁 豚肉生姜焼き かぼちゃ煮物 たくあん	天丼 味噌汁 きんぴらごぼう なます	鮭ご飯・味噌汁 刺身(サーモン・マグロ) ハッシュドポテト 大根豚肉煮物	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け キャベツ塩昆布和え チキンサラダ
夕	ご飯・味噌汁 豚肉と大根の照り煮 青梗菜とえのきの煮びたし 春菊の胡麻和え	ご飯・餃子と春雨スープ 肉団子甘酢和え きゅうりキャベツ酢味噌和え 玉ねぎ人参中華炒め	ご飯・味噌汁 野菜ウインナー炒め 焼きホッケ きゅうりカニカマサラダ	ご飯・野菜スープ 餃子・焼き鮭 豚肉ケチャップ炒め きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 ジャガイモ重ね焼き 茄子の浅漬け 舞茸の煮びたし	ご飯・トマトスープ 南瓜煮 根菜豚バラ和ポトフ きゅうり辛みそ和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ ポテトサラダ ムール貝の Pasta もずく酢
	26	27	28				
朝	ご飯・味噌汁 ちくわシイタケバター醤油炒め 玉子豆腐 鯨漬け さつま揚げ胡麻油炒め	ご飯・味噌汁 目玉焼き ほうれん草ベーコンバター焼 き 煮豆	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ 玉子焼き 野菜サラダ もずく・白菜漬物				
昼	ご飯・味噌汁 カレイ煮付け 肉じゃが とろろ	ご飯・味噌汁 ハタハタ焼き魚 チキンサラダ きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・サーモン・カツ オ) チキンごぼうすり身野菜 あんかけ オクラ干し芋天ぷら				
夕	ご飯 白菜あさりのトロットクリーム 煮 大根のトロミあん なすのしそ焼	ご飯 豚汁 シイタケ時雨煮 ささみの酢の物	ご飯・お吸い物 さつま芋天ぷら エビフライ 豚肉カルビ炒め ヨーグルト				