

グループホームアウル登別館 4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	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・すり身汁 ・ひき肉入りオムレツ ・じゃこおろし和え ・フキの煮物	・ご飯 ・スープ ・山かけ ・秋刀魚の煮物 ・豚肉と白菜の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール炒め ・茄子としめじのみぞれ煮 ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と豚肉の味噌炒め ・目玉焼き ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・糸こんにゃくのたらこ和え ・温野菜	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーとアスパラ炒め ・ひじき入り卵焼き ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮物 ・さつまいもの甘露煮 ・小松菜と桜海老の炒め物
昼	・二色丼 ・ほうれん草とじゃこの炒め物 ・秋刀魚甘露煮おろし和え ・すり身汁 ・イチゴ	・五目ご飯 ・温そうめん ・アスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼き ・チンゲン菜のピーナツ和え ・ひじきの煮物	・カレーライス ・コンソメスープ ・キャベツとコーンのサラダ ・フルーツヨーグルト	・野菜煮込みうどん ・きゅうりの酢の物 ・フルーツヨーグルト	・海鮮丼 ・味噌汁 ・昆布の煮物	・ご飯 ・豚汁 ・きのこの煮浸し ・スパゲティーサラダ ・もやしとカニかま炒め
夕	・ご飯 ・ポタージュ ・野菜コロッケ ・金平ごぼう ・水菜サラダ	・うなぎちらし寿司 ・味噌汁 ・鶏のから揚げみぞれ和え ・大根サラダ ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホタテバター焼き ・かぼちゃの甘露煮 ・わかめの酢の物	・まぐろ漬け丼 ・三つ葉卵スープ ・マーボー茄子 ・長芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・卵の花 ・じゅんさい	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉味噌煮込み ・高野豆腐の煮物 ・春雨サラダ	・鶏ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ピーマンのおかか和え ・レタスサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・カレー風味クリームスープ ・焼き鮭 ・白菜ときこの煮物 ・豚肉と玉ねぎのサラダ	・雑穀米 ・味噌汁 ・焼きほっけ ・いり豆腐 ・春菊サラダ ・りんご	・雑穀米 ・味噌汁 ・焼き秋刀魚 ・切り干し大根の煮物 ・野菜のおしんこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鯖 ・山菜の煮物 ・キャベツサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の照り焼き ・竹の子煮物 ・金平ごぼう	・雑穀米 ・味噌汁 ・焼きメルル - サ ・ふるふき大根 ・金時豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きまぐろ ・ほうれん草ベーコン卵とし ・野菜サラダ
昼	・炊き込みご飯 ・山菜そば ・ほうれん草のゴマ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・大根そばろあんかけ ・フキの金平	・豚丼 ・味噌汁 ・しめさばのきゅうり和え ・三つ葉おひたし	・青菜ご飯 ・温そば ・ほうれん草おひたし ・ニラ卵とし	・あんかけ丼 ・キャベツとベーコンスープ ・もやしサラダ	・シーフードカレー ・スープ ・三つ葉の酢味噌和え ・ロールスローサラダ ・フル - ツ寒天	・いなり寿司 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ポテトサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー茄子 ・若鶏の照り焼き ・水菜サラダ	・中華丼 ・中華スープ ・長芋の梅和え ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・大根の煮物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚のから揚げ ・おでん ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトコロッケ ・キャベツ千切り ・春菊マヨネーズ和え ・フキと天かまのゴマ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・マカロニサラダ ・人参のツナ和え	・じゃこご飯 ・野菜シチュー ・ニラのなめこ和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・ひじきの煮物 ・鶏ささ身のトマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆春雨 ・焼き魚(ほっけ) ・玉子サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・インゲンの煮物 ・玉子焼き ・グリーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かれのい煮付け ・ジャガイモのタラコ和え ・ウドの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・白菜の梅かつお和え ・水菜とトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・センマイの煮物 ・つくた煮 ・厚焼き玉子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・じゅんさい ・つくた煮 ・茄子の油炒め
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・煮魚 ・豚肉しそロール巻き ・三つ葉ピーナツ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツとエビフライ ・キャベツの千切り ・茄子のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根煮物 ・三つ葉と椎茸の炒め物 ・もやしナムル	・外食	・山菜そば ・キュウリの酢の物 ・レタスのコールスロー	・ご飯 ・味噌汁 ・チャーシュー丼 ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・水菜とトマトのサラダ ・あさつきとたこの酢味噌和え ・さといもの煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とアスパラ味噌炒め ・茄子とピーマンの和え物 ・白菜のおひたし	・お好み焼き ・ポタージュ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグのみぞれ煮 ・春雨サラダ ・長いものなめこ和え	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・いんげん胡麻和え ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそばろあんかけ ・茄子田楽 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・白菜のお浸し ・ひじきの煮物	・マクロ漬け丼 ・味噌汁 ・麻婆春雨 ・冷しゃぶ風サラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の含め煮 ・キュウリの酢の物 ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ホタテのバター焼き ・大根の梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・インゲンのバター炒め ・豚肉の味噌炒め ・ホタテ入り煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・佃煮 ・キャベツとツナの煮浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜の煮しめ ・ほうれん草のお浸し ・ういくらげ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・高野豆腐と人参の含め煮 ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(あじ) ・玉子のマヨネーズサラダ ・煮豆・佃煮
昼	・シーフードクリームパスタ ・刻み昆布の煮物 ・春雨とレタスの胡麻和え	・チャーハン ・野菜スープ ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮 ・山菜煮物 ・さばの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの豚肉炒め ・ラーメンサラダ ・果物	・ご飯 ・きのこシチュー ・レタスとトマトのサラダ ・白菜のお浸し	・麻婆丼 ・味噌汁 ・大根とヒレ肉の胡麻風煮 ・野菜サラダ	・冷やし中華 ・揚げ第豆腐 ・ウィンナーのジャーマン ・ポテト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・にら玉子とし ・白菜のお浸し	・ご飯 ・つみれ汁 ・焼き魚(秋刀魚の味噌漬) ・こんにゃくのたらこ和え ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・白菜のお浸し ・長芋の酢の物	・ピラフ ・コンソメスープ ・野菜コロッケ ・レタスとキュウリのサラダ ・大根おろし(じゃこ入り)	・ナポリタン ・ワカメスープ ・トマトとキュウリのサラダ ・フルーツヨーグルト	・うなぎ丼 ・味噌汁 ・キャベツの漬け物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(鯉の叩き・マグロ) ・ぎょうじニンニクの酢味噌和え ・冷豚しゃぶ風サラダ
29	30						
朝	・十六穀ごはん ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・アスパラとウィンナーの炒め物 ・トマトのサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージと野菜の炒め物 ・天かまの煮物 ・きゅうりとかにかまの酢の物					
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ラムしゃぶ ・椎茸のバターソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身(鯉のたたき・えび) ・鶏肉の白菜ロール煮 ・竹の子の酢味噌和え					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ煮 ・ほうれん草の白和え ・春菊とキュウリの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(宗八かれい) ・フキの煮物 ・シューマイ					