

グループホームアウル登別館 3月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) ・いんげんハムバターソテー ・野沢菜昆布 ・じゃこ佃煮	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) ・なすの天かま味噌炒め ・ほうれん草こなご和え ・やわらかつづ和え物 ・煮豆	・ご飯 お吸い物 ・えびと長ねぎにんにく炒め ・なすの和風ひき肉あん ・うどんサラダ
昼					・ご飯 味噌汁 ・コロック(干キャベツ) ・切干大根煮 ・卵豆腐	・カレーライス 味噌汁 ・野菜サラダ ・玉ねぎボン酢和え ・漬物	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・ホタテバター焼 ・チンゲン菜とキャベツ温サラダ ・桜餅
夕					・ご飯 味噌汁 ・豚肉入り野菜炒め ・たらの子和え ・えび団子と白菜のあんかけ ・いちご	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ・鶏と大根煮物 ・ピーマンとじゃこきんぴら ・いちごとバナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・さば味噌煮 ・なめたけしめじ生姜あん ・肉じゃが ・水菜トマトりんごサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・シーチキンと水菜サラダ ・筋子 ・なます ・バナナップルヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・豆腐サラダ ・鶏肉卵とじ ・煮豆 ・芽こんぶ煮物	・ご飯 味噌汁 ・ミートボールと玉ねぎ和え ・焼魚(さんま) ・煮豆 ・きゅうりキャベツ浅漬	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・なすしぎ焼 ・アスパラときのこ ・ソーセイジ昆布炒め ・ひじき煮	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ、おろし) ・きのこ卵とじ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・さつまいも甘露煮 ・しそ昆布 ・かぶ酢漬け	・ご飯 ・きのこ卵スープ ・煮魚(かれい) ・揚げ出し豆腐おろし和え ・きゅうり浅漬 ・煮豆
昼	・炒飯 ・ゴマ入りうどん ・白菜ときゅうりのみかんの酢の物 ・高野豆腐煮物 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・エビフライ ・ポテトサラダ ・ひじき煮物	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・きんぴらごぼう ・浅葱酢味噌和え ・トマトサラダ	・まぐろ漬丼 味噌汁 ・ふき煮物 ・水菜かこまサラダ ・バナナヨーグルト	・ゆかりご飯 味噌汁 ・2種お好み焼き(豚肉・海鮮) ・いんげんともやしナムル ・フルーツポンチ	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・昆布巻 ・もやし青菜 ・しそ風味 ・たくあん	・ご飯 味噌汁 ・コロック ・長芋酢の物 ・八宝菜
夕	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ・切干大根煮 ・きゅうりわかめの酢の物 ・こんにゃく天かま煮物	・うなぎ丼 ・中華スープ ・春雨サラダ ・こんにゃくと竹の子味噌煮	・ご飯 天ぷらうどん ・焼魚(ほっけ) ・天かまと切干煮物 ・バナナップル	・ご飯 味噌汁 ・さんま生姜煮 ・豆腐ひき肉あん ・野菜サラダ(ゆで卵添え)	・枝豆ご飯 ・クリームシチュー ・まぐろと長芋カルパッチョ ・竹の子、天ぷら、ふき煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) ・スパサラダ ・人参きんぴら	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ・ほうれん草おひたし ・色々きのこの炒め物 ・野菜サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚のきのこあん ・じゃこ佃煮 ・ラーメンサラダ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) ・ちくわと水菜のサラダ ・昆布巻き ・漬物	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・なめこおろし ・ひじき煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・わかめスープ ・大根天かま味噌煮 ・豆腐サラダ ・水餃子	・ご飯 味噌汁 ・厚焼卵 ・ほうれん草おひたし ・和風そうめんクリーム和え ・きゅうり浅漬	・ご飯 味噌汁 ・麻婆豆腐 ・湯葉と三歳の含め煮 ・いんげんとコーンの昆布炒め	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・厚焼き卵 ・根昆布佃煮 ・もやし青しそ和え
昼	・ご飯 味噌汁 ・肉豆腐すきやき風 ・ちくわとカニかまのカレー揚げ ・味噌おでん	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・ほうれん草ごま和え ・トマトレタスキゅうりのサラダ	・ご飯 ・三平汁 ・焼売野菜あんかけ ・ハムきゅうりサラダ ・トマト甘漬	・親子丼 味噌汁 ・かぼちゃ煮付け ・じゃこ佃煮 ・漬物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 餃子 ・うなぎ柳川 ・天かまと高野豆腐煮物	・ご飯 味噌汁 ・メルルサのチーズのセムニエル ・さつまいもと揚げ煮物 ・もやしハムナムル	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ刺身 ・なすピーマン人参煮物 ・きゅうりとみかん酢の物
夕	・ご飯 野菜ポトフ ・焼魚(あじ) ・なます ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・炒り鶏 ・切干大根 ・長ネギわかめ酢の物	・ご飯 ・豚汁 ・きんぴらごぼう ・もずくと長いも酢の物	・ご飯 ・クリームシチュー ・煮魚(ほっけ) ・水菜レタスサラダ	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭、おろし) ・竹の子味噌煮 ・水菜トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・子柱かき揚げ ・鶏肉野菜炒め ・切干大根	・ご飯 味噌汁 ・若鶏唐揚 ・じゃがいも煮物 ・ほうれん草おひたし
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(あじ、おろし) ・ひじき五目煮 ・煮豆 ・揚げだし豆腐 ・バインヨーグルト	・ご飯 お吸い物 ・鶏肉と長ねぎ塩炒め ・ふるふき大根 ・きゅうり、わかめなめたけ和え	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草卵とじ ・高菜油炒め ・玉ねぎ入りかまぼこ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・麻婆春雨 ・なすとピーマン味噌炒め ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・数の子松前漬 ・トマトとチーズのサラダ ・すりりんごのヨーグルト	・ご飯 お吸い物 ・えびとしめじの塩炒め ・おろしそば(かいわれ和え) ・揚げだし豆腐あんかけ	・ご飯 味噌汁 ・たらすり身団子煮 ・チンゲン菜とハムの中華炒め ・筋子 ・高菜漬
昼	・カレーライス ・さつまいも石がき ・きゅうり浅漬 ・だんご	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き(レタス、オレソ) ・長芋煮物 ・もやしサラダ	・牛丼 ・キャベツスープ ・ラーメンサラダ ・春菊ごま和え	・ご飯 ・卵スープ ・ハンバーグ(カリフラワー、キャベツ、アスパラ) ・ふきとぜんまい煮物	・ひじきご飯 ・スープ ・茹で豚やさいソース掛け ・山菜きんぴら	・ご飯 味噌汁 ・豚肉すき煮 ・水菜トマトサラダ ・白菜とみかんの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・さば味噌煮 ・海藻と三菜のさつ煮 ・白菜ゆず酢和え
夕	・ご飯 白菜スープ ・焼魚(さんま、おろし) ・小松菜ごま和え ・大根ふき油揚げ煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(そい) ・おでん ・小松菜浅漬 ・りっご	・ご飯 ・けんちん汁 ・焼魚(ほっけ) ・焼なす ・かぼちゃサラダ	・うなぎ丼 味噌汁 ・ほうれん草とびつ子と和え ・ポテトサラダ ・桃ヨーグルト	・ゆかりご飯 ・山菜うどん ・白身魚とわかめの酢味噌和え ・三つ葉とちくわのおかか和え ・卵焼き ・みかんゼリー	・ご飯 味噌汁 ・さんま生姜煮 ・小松菜ごま和え ・スパサラダ ・みかんヨーグルト	・中華丼 味噌汁 ・肉じゃが ・水菜サラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・チンゲン菜と卵スープ ・焼魚(鮭) ・大根と竹の子煮物 ・ピーマンとソーセイジのソテー	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭、おろし) ・さといもと天かま煮物 ・筋子 ・五目豆	・ご飯 お吸い物 ・豚肉と白菜の酒蒸し ・卵のシーフードあんかけ ・山菜煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ・ほうれん草きのこ卵とじ ・ひじき五目煮	・ご飯 味噌汁 ・大根と揚げ煮物 ・にら玉 ・芋サラダ ・たくあん	・ご飯 お吸い物 ・豆腐と野菜煮物 ・さばおろし和え ・煮豆 ・高菜漬物 ・いちご	・ご飯 味噌汁 焼魚(かれい) ・きんぴらごぼう ・春雨サラダ ・じゃこ佃煮 ・もずく酢
昼	・豚丼 味噌汁 ・野菜サラダ ・野菜とみかんの酢の物 ・漬物	・ご飯 ・シーフードシチュー ・味噌さんま ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) ・海藻酢の物 ・根菜とシーチキンの煮物 ・フルーツサラダ	・ハッシュドビーフ ・コンソメスープ ・ポテトサラダ	・そばろご飯 味噌汁 ・ラーメンサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物	・いなり寿司 ・お吸い物 ・焼そば ・トマトサラダ ・バイン、いちご	・ゆかりご飯 ・かき揚げうどん ・三つ葉としめじの卵とじ ・キャベツとツナのサラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・カキフライ(キャベツ、水菜添え) ・大根、人参、さば缶煮物 ・湯豆腐 ・漬物	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ・竹の子味噌煮 ・ほうれん草きのこペーコンソテー ・かに酢の物 ・白菜浅漬け	・ご飯 ・三平汁 ・豚肉ソテー(キャベツ添え) ・切干大根 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・メンチカツ ・ふきと天かま煮物 ・きゅうりと鯉節漬物 ・冷やっこ	・ご飯 味噌汁 ・さんま味噌煮 ・もやし人参ナムル ・大根サラダ ・肉じゃが	・ご飯 味噌汁 ・酢豚風鶏 ・みそおでん ・もやしハムサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・ほうれん草おひたし ・カニかま酢の物 ・いちご