

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	4	5
朝			御飯・味噌汁 目玉焼・チキンナゲット 野菜昆布	御飯・味噌汁 玉子焼 アスパラとハムの炒め物 ほうれん草のお浸し ミニトマト	御飯・味噌汁 天津卵 ふき竹の子天かまの煮物 菜の花とひじきの和え物	御飯・味噌汁 ミートボール スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し	御飯・味噌汁 ほっけ焼き魚 納豆・味付のり
昼			まぐろ漬丼・味噌汁 野菜炒め 即席漬物・はっさく	御飯・中華スープ フライドチキン・コロッケ 白和え レタスのサラダヨーグルトソース	ひつまぶし 蛤のお吸い物 山くらげとなめこの和え物 桜餅	御飯・味噌汁 竹の子こんにゃく天かまの煮物 もやしのナムル ラーメンサラダ	焼きそば(オイスターソース味) 中華スープ かぼちゃ団子
夕			御飯・味噌汁 さんまの糠漬け焼 ほうれん草とベーコンの炒め物 子とえ・いちご	御飯・味噌汁 カレーの煮つけ 焼きそば 小松菜の和え物	御飯・味噌汁 ロールキャベツ 椎茸とベーコンの炒め物 さしみかまぼこ	御飯・味噌汁 鮭の粕焼 なすと肉の炒め物 水菜とちくわのサラダ	御飯・味噌汁 大根といかの煮物 まぐろの山かけ にらの卵とじ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	御飯・味噌汁 焼鮭 ハムとほうれん草の玉子焼 ヨーグルト	御飯・味噌汁 大根の煮物 さんまの蒲焼き 菜の花入りおから	御飯・味噌汁 宗八焼き魚 竹の子天かまの煮物 煮豆・のり佃煮	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き 竹の子の煮物 漬け物	御飯・味噌汁 さば焼魚 ふき天かまの煮物 胡麻豆腐の冷や奴	御飯・味噌汁 焼鮭・納豆 ひじきの煮物	御飯・お吸い物 さばの味噌煮 水菜のサラダ めかぶのきんぴら
昼	御飯・味噌汁 うどとふきの煮物 小松菜の中華炒め うどのサラダ	具だくさんそば ポテトサラダのハム巻き	御飯・味噌汁 麻婆なす・焼餃子 ごぼうサラダ	御飯・味噌汁 大根と豚肉の煮物 小松菜の胡麻和え バナナヨーグルト	四色どんぶり お吸い物 ひじきの煮物	味噌チャーハン にらのコンソメスープ サラダ菜とかまぼこサラダ	御飯・中華スープ 青梗菜と豚肉中華炒め かつおのたたき ひじきと人参天かまの煮物
夕	御飯・味噌汁 とんかつのサラダ菜添え ポテトサラダ	御飯・味噌汁 焼餃子 豚肉と豆腐の卵とじ 大学芋	御飯・味噌汁 エビチリ ジャーマンポテト 大根サラダ	御飯・味噌汁 うなぎの蒲焼き マカロニサラダ ほうれん草のお浸し	御飯・味噌汁 なすの味噌煮 焼ししゃも大根おろし添え フルーツヨーグルト	御飯・味噌汁 かつおのたたき かぼちゃのそぼろあんかけ にらのお浸し	まぐろ漬丼・味噌汁 もやしとおくらのお浸し
	13	14	15	16	17	18	19
朝	御飯・味噌汁 鮭のハラス焼 ひじきとこんにゃくの煮物 大根おろしなめこポン酢	御飯・味噌汁 玉子焼 ウィンナーもやしの炒め物 ミニトマト添え	御飯・お吸い物 さばの味噌煮 ひじきの玉子焼 しば漬・昆布佃煮	御飯・味噌汁 焼鮭・麻婆なす ほうれん草お浸し	御飯・味噌汁 ほっけ焼き魚 切り干し大根の煮物 きのこの和え物 梅干	御飯・味噌汁 チキンナゲット ソーセージケチャップ炒め 酢たこ・のり佃煮	御飯・味噌汁 目抜き焼魚 ふき天かまこんにゃくの煮物 きのこの和え物
昼	シーフードカレー 水菜サラダ 黄桃	いなり寿司 豚汁 春雨サラダ	御飯・玉子スープ 回鍋肉・ポテトサラダ 玉子豆腐	えび天そば かぼちゃ団子	御飯・具だくさん三平汁 青椒牛肉絲 小松菜の胡麻和え	御飯・味噌汁 コロッケ レタストマト添え さんまの糠漬焼き 骨付きチキン	御飯・味噌汁 ちくわとカニかまの天ぶら レタス添え シュウマイ・大根サラダ 伊予柑
夕	御飯・味噌汁 大根のそぼろ煮 きのこ入り麻婆春雨 春菊の胡麻和え	混ぜ御飯・味噌汁 ラーメンサラダ もやしとかにかまのナムル	御飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 玉子あげきんちゃく 長芋の千切り	御飯・味噌汁 豚となすの味噌炒め 切り干し大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	御飯・味噌汁 春巻き たこ揚げレタストマト添え 豚肉ときゅうりの梅肉炒め ほうれん草のツナ和え	御飯・味噌汁 大根とイカの煮物 糸こんにゃくの子とえ	御飯・味噌汁 まぐろ山かけ 挽肉の炒め物 ポテトサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	御飯・中華スープ 餃子・たらこ 煮豆	ゆかり御飯・味噌汁 ほっけ焼魚 目玉焼きキャベツ添え	御飯・味噌汁 ハンバーグとアスパラの炒め物 三つ葉と山菜の和え物	御飯・味噌汁 焼鮭・野菜サラダ たくあん・伊予柑	御飯・味噌汁 ぜんまいと天かまの煮物 ほうれん草の胡麻和え たくあん・塩昆布 たらこ	御飯・味噌汁 いかと大根の煮物 さんま焼魚・たらこ	御飯・味噌汁 ヒメタラ焼魚 白菜と天かまの煮物
昼	具沢山うどん 浅葱とあさりの酢味噌和え 二色おはぎ	御飯・味噌汁 メンチカツ レタス添え コールスロー オレンジ	海鮮丼・味噌汁 かぼちゃ含め煮 たくあん・りんご	御飯・味噌汁 納豆ぎょうざ もやしピーマンの中華炒め 長芋の千切り	御飯・味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ほっけ焼魚 きゅうりとわかめの酢味噌和え	御飯・味噌汁 鶏から揚げレタス添え ポテトサラダ りんご	御飯・ぎょうざスープ 豚肉と豆腐の卵とじ たことわかめの酢味噌和え 長いもの千切り
夕	御飯・味噌汁 大根といかの煮つけ たらの子とえ ラーメンサラダ	うな井・三平汁 春菊胡麻和え いちご	かぼちゃ粥・うどん 麻婆なす パンパンジー	御飯・味噌汁 ふきとぜんまいの煮物 ほうれん草と卵の炒め物 ラーメンサラダ	御飯・味噌汁 かぼちゃとさつま芋の甘煮 スパゲッティーサラダ	まぐろおろし丼 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え	焼鶏えび天弁当 味噌汁 フルーツヨーグルト
	27	28	29	30	31		
朝	御飯・味噌汁 さんま焼魚・昆布巻 切干大根の煮物 梅干	御飯・味噌汁 銀ガレイ焼魚 ウィンナーときのことアスパラの炒め物 ぜんまいとふきの煮物	御飯・味噌汁 ウィンナーときのことケチャップ炒め・目玉焼 湯葉と小松菜の和え物 ブルーベリーヨーグルト	御飯・味噌汁 ぎょうざ・たらこ ほうれん草のお浸し	御飯・お吸い物 宗八焼魚 しめじとベーコンのスクランブルエッグ ちくわきゅうりのなめ茸和え		
昼	いなり寿司 サラダ巻寿司 味噌汁・ラーメンサラダ	御飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 肉野菜炒め 水菜サラダ	カレーライス きのこ卵のスープ 漬け物 りんごみかんのヨーグルト和え	海鮮鍋 漬け物	御飯・味噌汁 豆腐ステーキ にらの卵とじ 大根サラダ		
夕	御飯・味噌汁 ぜんまいとふきの煮物 さつま芋の大学芋風 野菜サラダ	御飯・つみれ汁 とんかつレタスキゅうリトマト添え 白菜のお浸し	御飯・あら汁 焼き鳥 里芋とこんにゃくの煮物 レッドグローブ・八朔	おじや・味噌汁 なすと豚肉の味噌炒め かぼちゃサラダ	御飯・味噌汁 天ぶらとぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し ラーメンサラダ		