

グループホームアウル登別館 5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	6	7
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼鮭 ・煮豆 ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ホッケ ・塩から ・鯉昆布まき	・ご飯 ・お吸い物 ・さんま蒲焼き ・ところてん ・野沢菜昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・すじこ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 味噌汁 ・さば西京味噌漬け焼 ・梅くらげときゅうりの和え物 ・にしん一口巻き	・ご飯 味噌汁 ・煮豆 ・いかソルティー焼 ・冷奴	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ・大根とシラス干しの和え物 ・たらこ
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・冷奴	・豚丼 ・エビと野菜の中華炒め ・コンソメスープ ・はっさく	・エビピラフ ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・豚カツのトマトレタス添え ・ラーメンサラダ	・ラーメン ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・納豆チーズ餃子 ・竹の子とちくわの煮物 ・水菜とササミのサラダ	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・鶏の唐揚げ ・イチゴババロア
夕	・ご飯 味噌汁 ・カレーの煮付け ・ポテトサラダ	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・イカ焼き	・ご飯 味噌汁 ・ナスピーマン豚肉の味噌炒め ・揚げ納豆 ・もやしのナムル	・中華丼 ・餃子スープ ・キュウリの酢の物 ・ハッサクヨーグルト	・ご飯 鉄砲汁 ・煮魚 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・酢の物	・ご飯 味噌汁 ・焼ホッケ ・ピーマンの胡麻和え ・マグロの山かけ ・じゃがバターベーコン
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 味噌汁 ・さばの味噌煮 ・ソルティーいか ・バナナヨーグルト	・ご飯 お吸い物 ・かぼちゃの煮付け ・さばの味噌煮 ・とうふサラダ	・フレンチトースト ・クリームシチュー ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・さんま蒲焼き ・ベーコンとピーマンの卵とじ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・いか大根 ・サラダ ・梅干し じゃこ	・ご飯 味噌汁 ・焼鮭 ・玉子焼き ・こんぶ巻	・ご飯 味噌汁 ・焼鮭 ・麻婆春雨 ・ピーマンと塩昆布とウィンナーの炒め物
昼	・具だくさんうどん ・いなり寿司	・まぐろ漬丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・たくあん	・ご飯 ギョウザスープ ・エビフライ ・野菜の中華風和え物 ・ミックスベジタブルのパター炒め	・ご飯 味噌汁 ・なすと豚肉の味噌炒め ・ラーメンサラダ ・さしみこんにゃく ・枝豆	・ご飯 味噌汁 ・メンチカツ ・キャベツきゅうりのサラダ ・なすとピーマンの味噌炒め	・巻き寿司 ・お吸い物 ・唐揚げ ・スイカ	・カレーライス ・マカロニサラダ
夕	・ご飯 ソーメン汁 ・かぼちゃの煮物 ・小松菜の胡麻和え	・ほうれん草と玉子の炒飯 ・クリームシチュー ・みかん缶詰	・ご飯 味噌汁 ・豆腐と豚肉の卵とじ ・きゅうりとワカメの酢の物 ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・カレーの煮付け ・キャベツのオイスターソース炒め ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・シューマイ ・きのこ春雨 ・竹輪とワカメの酢味噌和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・目抜き粕漬け焼 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・トンカツキャベツ添え ・いかあさつきの酢味噌和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・昆布巻き(にしん) ・漬物(きゅうり) ・焼魚(ぬかさんま)	・ご飯 ・味噌汁(いも) ・焼魚 ・レタスのかに風味サラダ ・もずく酢	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・焼魚 ・漬物(たくあん)	・おじや 味噌汁 ・あんかけ玉子焼き ・かまぼこのとびっこはさみ ・煮豆 キウイ	・ご飯 味噌汁 ・マグロと水菜のサラダ ・ウィンナーとしめじの炒め物 ・切り干し大根	・ご飯 味噌汁 ・玉子焼き・ミニトマト ・焼き鳥 ・大根おろしとなめたけの和え物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・納豆 ・筋子 ・漬物
昼	・ラーメン ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈フライ ・きゅうりのサラダ添え ・うの花	・カレーライス ・缶詰(フルーツポンチ)	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉入りコロケ ・切り干し大根 ・かぼちゃのサラダ	・いか天丼 ・味噌汁 ・大根サラダ ・白菜の漬け物	・ご飯 味噌汁 ・いか焼 ・豚肉とニンニクの芽のオイスターソース炒め ・ラーメンサラダ	・中華丼 ・にらと卵の中華スープ ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 ・ひじきの煮物 ・しらたき、きゅうり、もやし の和え物 焼き鳥	・ご飯 お吸い物 ・肉と野菜の炒め物 ・とびっこときゅうりの和え物 ・いちご	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の酢豚風 ・あげギョウザ	・ご飯(四食丼) ・味噌汁 ・マグロ(刺身)	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのナムル ・なすの煮浸し	・いなり寿司 ・そばいなり ・味噌汁 ・冷や奴なめたけかけ ・バナナももヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・もずく酢とキュウリの和え物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・三平汁 ・焼鮭 ・マカロニサラダ ・かに玉	・フレンチトースト ・コーンポタージュ ・野菜サラダ ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・玉子焼き ・ウィンナー ・すじこ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 餃子 ・大根と天カマの煮物 ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼魚 ・おから ・こんぶ巻	・ご飯 玉子スープ ・さんまの蒲焼き ・こんにゃくの刺身 ・昆布巻き ・梅くらげ	・ご飯 ・味噌汁 ・うま煮 ・さんまの蒲焼き ・すじこ
昼	・えび天そば ・ゆかりおにぎり ・さつまいもサラダ ・たくあん	・スパゲッティナポリタン ・レタスサラダ ・フルーツポンチ	・親子丼 ・味噌汁 ・もやしときゅうりのナムル ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・トンカツ ・大根と天ぷらの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・しじみ汁 ・煮込みハンバーグ ・ポテトサラダ ・姫竹の味噌マヨネーズ和え	・鉄火丼 ・味噌汁 ・ナスの煮物 ・アスパラのサラダ	・焼きそば ・にらスープ ・フルーツヨーグルト和え
夕	・ご飯 お吸い物 ・鮭フライ ・かぶと天カマの煮物 ・かぶの葉と油揚げの炒め物	・ご飯 にらスープ ・肉じゃが ・ナポリタンスパゲッティ ・もやしキュウリのお浸し ・長芋とほうれん草の胡麻ポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・バナナヨーグルト	・ハヤシライス ・洋風スープ ・おから	・じゃこ豆ご飯 ・青梗菜のスープ ・肉豆腐 ・おから	・ご飯 ・味噌汁 ・うま煮 ・竹輪のカレー揚げ ・たくあん	・ご飯 ・てっぽう汁 ・はんぺんフライ ・ふきと揚げの炒め物
29	30	31					
朝	・ご飯 てっぽう汁 ・玉子焼き ・イカ塩辛 ・コーンバター ・きゅうりの漬物	・ご飯 味噌汁 ・鮭ハラス ・アスパラとハムの炒め物 ・ラーメンサラダ ・はんぺんチーズ	・ご飯 味噌汁 ・かぶと天カマの煮物 ・かぶの葉と揚げの炒め物 ・煮 しゃしみこんにゃく ・バナナヨーグルト				
昼	・カレースパゲッティ ・玉子スープ ・ツナサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・とりつくね焼 ・野菜炒め ・水菜サラダ	・三色丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・すいか				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこ入り麻婆春雨 ・スパゲッティサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレー煮付け ・かき揚げ ・いちご	・ご飯 ・三平汁 ・麻婆ナス入り春巻き ・もずく酢 ・いちご				