

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
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・長いもとイカのガーリック炒め ・大根煮物 ・なす味噌炒め ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とえのきの中華あんかけ ・玉ねぎと人参の卵とじ ・ほうれん草のなめたけ和え
昼						・赤飯 ・つみれ汁 ・うなぎ蒲焼 ・ほうれん草と豚肉の炒め物	・ご飯 ・中華スープ ・じゃがいもとさつま揚げ煮物 ・水餃子 ・きゅうりとちくわサラダ ・たくあん
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・ヘルシーコロッケ ・温野菜サラダ ・水菜サラダ	・かき揚げうどん ・かぼちゃ煮物 ・白菜おひたし
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・トラウトサーモン ・ほうれん草胡麻和え ・アスパラベーコン ・イチゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋 ・ナスの煮物 ・筋子 ・イチゴムース	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き魚 ・ほうれん草としめじのバターいため ・大根の煮物 ・卵豆腐	・鮭ワカメご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ナスの味噌炒め ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼き魚 ・大根と天かまの煮物 ・漬物 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・野菜炒め ・たらこ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と油揚げの煮びたし ・かぼちゃの煮つけ ・ささみとピーマンの炒め物 ・牛乳
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・大根サラダ ・もやしのナムル ・フルーチェ	・稲荷寿司 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・落と筍の煮物	・野菜とイカのかき揚げそば ・たこ焼き ・枝豆	・ご飯 ・納豆汁 ・野菜の煮物 ・甘豆 ・オクラ納豆 ・イチゴ	・中華あんかけご飯 ・ホタテの澄まし汁 ・かぼちゃのサラダ ・イチゴ	・カレーライス ・ニラ玉スープ ・キャベツサラダ	・稲荷寿司 ・お吸い物 ・春雨サラダ ・豚の角煮
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・海老のマヨネーズ和え ・サツマイモ ・蕪の卵とじ ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・切り干し大根 ・もやしとピーマンのおひたし	・やまかけご飯 ・味噌汁 ・おから ・ほうれん草のなめたけ和え ・豚肉の味噌炒め	・ご飯 ・コンソメスープ ・鳥の照り焼き ・レタスト卵のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・シュウマイ ・春菊の胡麻和え ・茸とベーコンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・めぬき焼き魚 ・落の煮物 ・わかめサラダ ・わかめ茎の酢の物 ・麻婆茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草ともやしの胡麻和え ・ほっけ焼き魚 ・イカと大根の煮付け
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・鮭焼き魚 ・えのきとアスパラの炒め物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根 ・ウインナーともやしの炒め物 ・みかんヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・ほうれん草のおひたし ・ニラ卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き魚 ・切り干し大根 ・チンゲン菜の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼き魚 ・卵の花 ・佃煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・大根の煮物 ・ゆかりスパゲティ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・おから ・ほうれん草の胡麻和え ・キョウザ ・カニシューマイ
昼	・シーフードピラフ ・コンソメスープ ・豚肉のしょうが焼き ・こぶき芋 ・水菜の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き魚 ・ひき肉入り卵焼き ・大根とイカの煮物	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・豆腐まきまきハンバーグ ・ジャガイモと小松菜のチーズ炒め ・マカロニサラダ	・ふじっごご飯 ・蟹汁 ・葛きりの酢の物 ・ニラのおひたし	・ご飯 ・コンソメスープ ・水菜のサラダ ・鶏の照り焼き ・フルーツポンチ	・チャーハン ・わかめスープ ・ポテトサラダ ・りんごヨーグルト	・にゅう麺 ・かぼちゃと小松菜のサラダ ・バナナヨーグルト
夕	・親子丼 ・サツマイモの甘煮 ・きゅうりとベーコンのサラダ ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・麻婆豆腐 ・小松菜の胡麻和え	・ひじきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・かぼちゃのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マゴロのやまかけ ・海老と豆腐のあんかけ ・たらこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・大学芋 ・ほうれん草のおひたし	・五目あんかけ丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ	・卵雑炊 ・味噌汁 ・鶏肉のソティ ・カブのあんかけ煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモン焼き ・かぶの葉の煮浸し ・ソーセージとピーマンの炒め物 ・たらこ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃが芋と天かまの煮物 ・納豆 ・しめじとキャベツの炒め物 ・牛乳	・梅ちりめんご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・鮭 ・天かまの油いため ・牛乳	・なめたけご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・茄子としめじのチーズ炒め ・サツマイモヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・切り干し大根 ・ほうれん草のおひたし ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶのそぼろあんかけ ・ニラ玉 ・ナスの味噌炒め ・牛乳	・サンドウィッチ ・ホットケーキ ・水菜のサラダ ・イチゴヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・もやしのピリ辛サラダ	・稲荷寿司 ・ざる蕎麦 ・きゅうりの酢の物	・かやくご飯 ・スパゲティサラダ ・なめこ汁	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・レタスサラダ ・卵豆腐	・ご飯 ・豚汁 ・焼き豚 ・水菜のサラダ	・ご飯 ・ビーフシチュー ・じゃが芋ベーコン ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根 ・宗八カレー ・マカロニサラダ
夕	・ご飯 ・コンソメスープ ・豚肉のしょうが焼き ・かぼちゃサラダ ・刺身こんにゃく	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべ煮魚 ・油揚げ卵の煮物 ・おから	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・いんげんの煮物	・ご飯 ・三平汁 ・天ぷら ・かき揚げ ・酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・小松菜のおひたし ・サーモン焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・たこの酢味噌和え ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と天ぷらの煮物 ・鶏肉のマヨネーズ焼き ・きゅうりめんみ漬
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・大根と天かまの煮物 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・水餃子 ・ほっけ焼き魚 ・三つ葉炒め ・イチゴ	・わかめご飯 ・味噌汁 ・カレー肉じゃが ・きゅうりとわかめの酢味噌 ・煮豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・卵豆腐 ・八宝菜 ・回鍋肉 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮物 ・長芋 ・きのこほうれん草の炒め物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サツマイモの塩煮 ・野菜炒め ・ねぎ入り卵焼き ・牛乳	・鮭わかめご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・ほうれん草と卵いため ・バナナヨーグルト ・煮豆 ・牛乳
昼	・ご飯 ・カリフラワーのシチュー ・もやしと水菜のサラダ	・チキンライス ・オニオンスープ ・粉ふき芋 ・ほうれん草のバターソテー	・焼きうどん ・卵スープ ・小松菜のおひたし ・コロッケ	・牛丼 ・味噌汁 ・わかめサラダ ・サツマイモふかし ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のから揚げ ・レタスサラダ ・バナナヨーグルト	・中華あんかけ丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・もやしのピリ辛サラダ ・きゅうりとちくわの酢の物
夕	・うな丼 ・五目汁 ・豆腐ステーキ ・小松菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆茄子 ・かぼちゃのサラダ ・ぜんまいの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の醤油煮 ・水菜の煮浸し ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮付け ・鮭のムニエル ・ピーマンサラダ	・ご飯 ・すり身具沢山汁 ・たらの粕漬 ・きのこバター ・山芋 ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツキャベツ添え ・インゲン煮物 ・粉ふき芋	・親子丼 ・味噌汁 ・水菜と鮭フレークサラダ ・ところてん