

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
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼 ・大根の煮物 ・アスパラベーコン巻 ・牛乳
昼							・中華あんかけご飯 ・つみれ汁 ・水菜サラダ ・フルーツヨーグルト
夕							・ご飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・カブの煮物 ・ポテトサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・里芋の煮ころがし ・野菜サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子、人参、厚揚げの煮物 ・ベーコンエッグ ・アスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚焼 ・えのきボン酢あえ ・豆、肉団子	・ご飯 ・味噌汁 ・にらじゃが ・たら塩焼 ・いんげんサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・大根の煮物	・ご飯 ・にゅうめん ・ホッケ塩焼き ・ナスのみそ炒め ・カボチャサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・中華サラダ ・昆布巻き ・ヨーグルト
昼	・グリーンピースご飯 ・ベーコンと玉葱のスープ ・湯豆腐 ・ミートボール	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・にしんの塩焼き ・三つ葉のおひたし ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しゃぶ ・なすとピーマンの味噌炒め ・ほうれん草のごまあえ	・ご飯 ・味噌汁 ・青梗菜のひき肉炒め ・カボチャの煮つけ ・水菜サラダ	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・鮭のチーズ焼き ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・クラムチャウダー ・水菜サラダ	・ご飯 ・そば ・つば鯛塩焼き ・ピーマンサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・肉ともやしの炒め物 ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・コンソメスープ ・あんかけ焼きそば ・わかめサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼 ・きゃべつの卵とじ ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの糖焼 ・ホタテのソテー ・きゅうりとワカメの酢の物	・ご飯 ・お吸い物 ・刺身(まぐろ) ・カブの煮物 ・カブの葉と油揚げの油炒め	・ご飯 ・ニラのスープ ・クリームコロッケ ・もやしの炒め物	・マグロ丼 ・味噌汁 ・そばいなり ・にらたま ・えびマヨ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・チャーハン ・コンソメスープ ・ポテトグラタン	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・煮豆 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ししゃも焼 ・磯はんべん焼 ・納豆 ・グレープフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・切り干し大根 ・ブロッコリー胡麻和え ・牛乳	・ご飯 ・豆腐のすまし汁 ・目玉焼き ・もやしの炒め物 ・ほうれん草のおひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・厚焼き玉子 ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・小松菜の胡麻和え ・梅干し
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・おでん ・きのこソテー ・バナナヨーグルト	・中華丼 ・味噌汁 ・水菜サラダ ・マンゴーヨーグルト	・エビピラフ ・つみれ汁 ・麻婆ナス ・キウイヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・みつばのおひたし ・イチゴ	・ご飯 ・ポトフ ・鶏肉とアスパラのソテー ・カボチャサラダ	・あさりご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・春菊胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・かに玉 ・大根とツナのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・刺身(サーモン、鯛) ・納豆 ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・はたはたの煮付け ・きんぴらごぼう ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・スナックエンドウ炒め ・春雨サラダ	・ご飯 ・そば ・さばの塩焼き ・カボチャの豆板醤炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉コロッケ ・マカロニサラダ ・白菜と天かまの煮物	・五目ご飯 ・味噌汁 ・冷しゃぶ ・ニらのおひたし	・ハッシュドビーフ ・アスパラサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼 ・ほうれん草のなめ茸和え ・いんげん、白滝、天かま煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・あらびき鮭焼 ・ナスの味噌炒め ・大根と天かまの煮物 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さば塩焼き ・水菜サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ひき肉オムレツ ・いんげん煮物 ・シュウマイ	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・レタスのサラダ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・玉子焼き ・きのこウインナーの炒め物 ・佃煮 ・牛乳
昼	・ご飯 ・たらのつみれ汁 ・ジャガイモ、人参の煮物 ・きゅうりの酢の物 ・ニら卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・しゃぶしゃぶサラダ	・チャーハン ・ニら玉子スープ ・キャベツの温サラダ ・りんご	・焼きそば ・コンソメスープ ・レタスとカニかまのサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・マカロニサラダ ・白菜のおひたし	・いなり寿司 ・ごまうどん ・もやしのナムル	・スパゲッティー ・スープ ・野菜サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・コンニャクステーキ ・刺身(まぐろ) ・水菜と桜エビの煮浸し	・うどん ・冷や奴 ・長いもサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・竹の子の煮物	・ご飯 ・豚汁 ・宗八(焼魚) ・肉団子 ・漬物	・カツ丼 ・味噌汁 ・大根とピーマンの甘酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ塩焼き ・白菜とえんりぎの塩炒め ・みつばのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと竹の子の煮物 ・アスパラの卵とじ ・ほうれん草の胡麻和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の炒め物 ・里芋の煮物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこソテー ・大根の煮物 ・いんげんの胡麻和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・ナスの味噌炒め ・ほうれん草のおひたし ・納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・ほうれん草のゴマ和え ・納豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・マカロニサラダ ・トマト添え	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のハラス焼 ・ナスのしそ煮
昼	・ご飯 ・野菜スープ ・レバニラ炒め ・ナス揚げ ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・にしん塩焼き ・マカロニサラダ ・白子入り大根おろし	・ご飯 ・函館塩ラーメン	・カレーライス ・もやし中華スープ ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとピーマンの油炒め ・かぼちゃの煮付け ・大根おろしなめ茸和え	・山菜うどん ・おいなり ・スナックエンドウ炒め物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ひき肉と野菜の炒め物 ・こんにゃく田楽 ・きゅうりと長いものサラダ	・チキンライス ・玉葱のスープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおのたたき ・高野豆腐、こんにゃく、天かまの煮物 ・とろろいも	・ご飯 ・味噌汁 ・ししゃも焼 ・ニらじゃが ・黄桃のゴマサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と青梗菜の煮物 ・味噌田楽 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの煮付け ・ゴーヤチャンプルー ・白菜のおひたし	・マグロ丼 ・味噌汁 ・ちんげん菜の炒め物 ・ピーマンサラダ
	30						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・中華肉団子 ・きのこソテー ・たらこ ・パパイアヨーグルト						
昼	・シーフードカレー ・ワカメスープ ・アスパラとソーセージサラダ						
夕	・うなぎ丼 ・吸い物 ・いんげんサラダ						