

グループホームアウル登別館 3月 献立表 海ユニット

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	1	2	3	4	5	6	7	
朝	ごはん 味噌汁(わかめなど) ベーコンエッグ 大根とひき肉の煮物(天カマ) 厚揚げ生姜焼き	とろろごはん 味噌汁(ほうれん草)ソーセージの玉ねぎのチキンプ炒め ステッフルエッグ 塩鯖焼 水菜のサラダ いちご	ごはん 味噌汁(ほうれん草 揚げ) 焼さんま 大根おろし こんにゃくの子和え 春雨ときのこの中華炒め 竹の子とこんにゃくの味噌煮 いちご	ごはん 味噌汁(ほうれん草 椎茸) ミートボール 麻婆春雨 ふきとたけのこ揚げの煮物 山掛けとろろ芋	ごはん 味噌汁(豆腐 ねぎ) 焼鮭 大根おろし 煮豆腐 ほうれん草のおひたし フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(鶏ごぼろ 玉ねぎ) ミートボールの玉ねぎ炒め チーズちくわ 厚揚げサモシ焼(ハラス)	ごはん 味噌汁(わかめ) 宗八焼 ソーセージとピーマンの炒め物 松前漬	
昼	ごはん 味噌汁(たまねぎ 人参) ムチカツ コロッケ芋サラダ 添え 竹の子の味噌煮	しそごはん 野菜たぶらうどん 子とえ フルーツヨーグルト	ちらし寿司 お吸い物(わかめ) たらのフライ トマトスパゲティサラダ(水菜)	チキンライス 味噌汁(小松菜 豆腐) 高野豆腐の煮物 りんご	炊き込みごはん(紅しょうが) お吸い物(えのき 椎茸 わかめ) 和風天津(鶏ひき肉 人参 ねぎ) ふきとこんにゃくの油炒め フルーツヨーグルト 長芋ときゅうり	ピラフ そうめん汁 牛肉と小松菜の炒め物 いんげん入り玉子焼き ミニトマト フルーツヨーグルト	三色丼 味噌汁(麸) 豆腐ハンバーグ ほうれん草とちくわのミネストローネ 竹の子とふきの煮物	
夕	混ぜご飯(ふじっこ シーフード) スープ(パナビー えのき) 焼肉 ホトシラダ 大根の味噌煮風	ごはん お吸い物(揚げ ねぎ わかめ) シーフードとキャベツのガーリック炒め 竹の子の煮物(こんにゃく 揚げ) うどんサラダ(水菜 カニカマ)	ごはん 味噌汁(豆腐 ねぎ) 牛肉と玉ねぎのソース炒め さんまの塩焼き大根おろし付 ふきとあげとこんにゃくの煮物	ごはん お吸い物(わかめ 椎茸) すき焼き風煮物(豚肉 白菜 えのき 豆腐 玉子) 人参のきんぴら 小松菜のおひたし(海苔 カニカマ)	マグロとサモシのずけ丼 味噌汁(大根 人参) ふきとこんにゃくの油炒め きゅうりの酢の物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん お吸い物(鶏ごぼろ 団子 長ネギ) 鯖の塩焼き キャベツと揚げの煮物(えのき) 豆腐と昆布の和え物 リコヨーグルト	マグロとサモシのづけ丼 味噌汁(大根 人参) ふきとこんにゃくの油炒め 長芋ときゅうりの酢の物 白菜のおひたし	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん お吸い物(まいたけ ねぎ) 鯖の塩焼き 大根の煮物(天カマ) 長芋サラダ(ちくわ 水菜)	ごはん 味噌汁(玉ねぎ) グラタン 焼鮭 大根おろし 大豆	ごはん 味噌汁(玉ねぎ わかめ) 昆布の白和え 餃子と野菜の中華あん ひき肉のなすサンド みぞれ煮 春雨サラダ(春雨 きゅうり ハム 白コメ)	ごはん お吸い物(わかめ まいたけ) 和風天津(鶏ひき肉 人参 いんげん) 大根の煮物(天カマ) もやしサラダ(カニカマ わかめ)	十六穀ごはん 味噌汁(ほうれん草 あげ) たらこ 野沢菜松前 焼さんま ウィナーとピーマンのチキンプ炒め いちごプリン	ごはん 味噌汁(きのこ) とろろ芋 ふきと天カマ 煮 大根とえびすり身の中華風煮物 煮豆腐 うくらげ	ごはん 味噌汁(わかめ しいたけ) キャベツと天かまの玉子とじ 人参のきんぴら 煮豆腐	
昼	お好み焼き フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(ニラ 玉子) ムチカツ レタス 高野豆腐のひき肉結め煮 竹の子と大根となるとの味噌煮 春雨サラダ(春雨 きゅうり ハム 白コメ)	ごはん きのこと汁 揚げ出し豆腐の甘酢あん ひき肉のなすサンド みぞれ煮 春雨の胡麻和え	チャーハン(ふじっこ 人参 たまご) 味噌汁(とりごぼろ 玉ねぎ しいたけ) 豆腐のなめたけがけ 水菜サラダ(カニカマ)	ごはん 味噌汁(えのき たまご) 豚肉とピーマンのそうめんチキンプ マカロニサラダ ほうれん草のなめたけ和え 焼じゃけ	しらすごはん 味噌汁(しいたけ ねぎ 玉子) シンクス焼うどん 野菜炒め フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(わかめ 玉ねぎ) 春菊の胡麻和え 大根と人参と天かまの煮物 つみれの中華あん煮(白菜 人参 ニラ しいたけ すり身団子) ハナ いち	
夕	ごはん シチュー かぼちゃの塩煮	しらすごはん 味噌汁(舞茸) 餃子 焼豚レタス付 ふきと竹の子の味噌煮 かぶとたいなの漬物	ごはん 味噌汁(大根 あげ) 皿うどん 鯖の塩焼き かぶのかぶの粕漬け とろろ芋	カレーライス(シチューライス) 焼肉 白菜のおひたし スープ 炒め	ごはん 味噌汁(キャベツ 長ネギ) かわいいの煮付け コボウサラダ 湯豆腐(ねぎ 鯉節付) キャベツと天かまのソース炒め	ごはん 豚汁 なすの煮びたし 焼鮭 大根おろし 水菜のサラダ	ごはん うどん汁 鯖のみぞれ煮 水菜とツナのサラダ ぶろふき大根のみぞれつき	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁(春菊 麸) がんもの京風煮物 ほうれん草とパナビーのソテー ウィナー 納豆	ごはん 味噌汁(豆腐) 煮豆腐 ハムエッグ もやしとほうれん草の炒め物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁(なめこ 豆腐) 鮭の味噌漬け チーズ かまぼこ水菜添え ソーセージとピーマンの塩昆布炒め フルーツ	ひじきごはん 味噌汁(玉ねぎ わかめ) 鮭の西京焼 きのこ春雨の中華炒め ふきとタケガサの煮物	ごはん お吸い物(わかめ ねぎ 数 高野豆腐) 豚のしょうが焼き(ぶなしめじ 長ネギ) 鶏団子とえのきの煮物 きゅうりとハムの中和え(くらげ)	ごはん お吸い物(わかめ ねぎ) 数 高野豆腐) 豚のしょうが焼き(ぶなしめじ 長ネギ) 鶏団子とえのきの煮物 きゅうりとハムの中和え(くらげ)	フレンチトースト ウィナーの玉ねぎ炒め マカロニソーセージのサラダ ハナうさぎりんご付	まぜごはん 味噌汁(とりごぼろ 玉ねぎ) 肉団子と玉ねぎの炒め物 焼鮭 麻婆春雨 煮豆腐
昼	ひじきごはん お吸い物 コロッケ キャベツ がんもと小松菜の煮びたし うどとたけのこの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 筑前煮 水菜のサラダ さんまの煮つけ	ふりかけごはん チャンボン ラーメン いかとねぎの味噌がけ	カレーライス 中華スープ 玉子豆腐 アスパラ炒め りんご	温そうめん 煮豆腐 ほうれん草の胡麻和え りんご バイン ぶりかけごはん	カレーチャーハン 味噌汁(大根 わかめ) マカロニサラダ ハナ 大根といんげんの煮物	ごはん コソメスープ(白菜 人参 椎茸 ウィナー ジャガ芋) 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ(椎茸 さやえんどう) 人参のきんぴら 玉子豆腐(きゅうり)	
夕	ごはん 味噌汁(ニラ玉) かわいいの煮付け 里芋の煮ころがし ちくわと昆布の白和え	ひじきごはん 味噌汁(玉ねぎ わかめ) 鮭の南蛮焼 なすとピーマンと豚肉の味噌炒め もものフルーチェ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き ふきの煮物(天かま しいたけ) 長いもの梅和え(水菜) うどと竹の子のからし味噌和え	ごはん 味噌汁(わかめ ねぎ 揚げ) ホクホク炒め きゅうりとくらげの酢の物 すりみ団子とほうれん草の煮物	親子丼 そうめん汁 麻婆白菜 かつおのたたき	しそひじきごはん 味噌汁(子とえ) すり身と高野豆腐の煮つけ 焼かつ	づけ丼(マグロ) 味噌汁(大根 あげ) とうもろと人参の和風サラダ 白菜のおひたし 鯖の味噌煮	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁(きのこ 鶏) ウィナーのスクランブルエッグ レタス付 玉ねぎとピーマンのドレッシング炒め 煮物 すじこ しそひじき	ごはん 味噌汁(春菊) 秋刀魚の塩焼き ハンバーグ たらこ 茎わかめの松前漬	ごはん 味噌汁(大根) ミートボールとほうれん草の炒め物 白菜のなめこ和え なすと麸の炒め物 煮豆腐	ごはん お吸い物(わかめ まいたけ) ミートボールのチキンプ炒め 鶏団子と大根の煮物(あげ) 長芋の梅和え	まぜごはん 味噌汁(豆腐 すり身 ねぎ) 竹の子と天かまの味噌煮 えびしゅうまい 赤魚の粕漬け 煮豆腐	ごはん 味噌汁(豆腐 ねぎ) ミートボールの玉ねぎ炒め チーズちくわ 厚揚げサモシ焼(ハラス)	ごはん 味噌汁(春菊) ミートボール 玉ねぎのチキンプ炒め ニラ入りスクランブルエッグ 水菜と肉肉ソーセージのサラダ 竹の子と天かまの煮物 もずく	ごはん 味噌汁(白菜 玉子) 焼鮭 なすと玉ねぎの味噌炒め 松前漬 青汁ハンバーグ(海苔添え)
昼	ふりかけごはん うどん(えび団子 まいたけ 椎茸 人参 えのき) 竹の子の煮物(天カマ) フルーツポンチ(ハイン みかん)	炒飯(カニカマ 長ネギ 玉子) コソメスープ(白菜 人参) きのこシウマイの中華あんかけ(えのき しめじ 長ネギ) 豆腐と昆布の和え物	ごはん 味噌汁(玉子 玉ねぎ) ほっけ いんげんの煮物 スパゲティサラダ(きゅうり レタス)	ごはん 中華スープ(ベーコン 白菜 人参 コーン グリピース 玉子) エビフライ ムチカツ ホトシラダ キャベツときゅうりとみかんの酢の物	ごはん 味噌汁(白菜 玉子) しゅんぎくとなめたけの和え物 赤魚のバター炒め 竹の子と天かまの味噌煮 ミートボール	天丼 さめぎうどん	ごはん お吸い物(わかめ 数) 鶏と玉ねぎの玉子とじ(しめじ) もやしとハムの中華炒め(カニカマ) 豆腐とツナの和え物(水菜)	
夕	あんかけごはん 味噌汁(あげ 豆腐) しい鶏 長いもときゅうりの酢の物 焼えのきとわかめのミネストローネ 和え	おかゆ 味噌汁(かにのすり身 長ネギ) ラーメンサラダ(水菜 魚肉ソーセージ) 焼肉(もやし 玉ねぎ ピーマン なす) 豆腐のなめたけがけ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スパゲティホリタン キャベツとトマト付 大根とかにのすり身の煮物	ごはん 味噌汁(大根 わかめ) めぬきの西京漬け 水菜とカニカマのきゅうりの酢の物 冷奴 白菜と天かまの煮物	ごはん 味噌汁(ニラ玉) 肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 山芋となるとちくわの煮物	まぐろ 丼 きのこのお吸い物 うどんサラダ ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁(もやし 玉子) ムチカツ水菜添え キャベツの油炒め(くらげ) きゅうりの和え物	
	29	30	31					
朝	ごはん 味噌汁(ニラ玉) 鮭の南蛮揚げ かぼちゃ煮 たらこ 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁(ニラ 玉子) 納豆(ねぎ入り) 小松菜とちくわの煮びたし うどとふきのからし味噌和え 煮豆腐 うさぎりんご付	ごはん お吸い物(まいたけ わかめ) 大根とツナの煮物 人参のきんぴら 煮豆腐					
昼	ごはん お吸い物(わかめ) 大根と油揚げの煮物 わかめと長いものなめたけ和え ベーコンとキャベツの炒め物	ごはん コソメスープ 豚のしょうが焼き キャベツの千切り ホリタのサラダ きゅうりの酢の物 青汁ヨーグルト	和風天津飯(シーフード 人参) コソメスープ(白菜 人参) えのき きゅうりとカニカマのサラダ ヨーグルトとりんご煮のデザート					
夕	ごはん 味噌汁(えのき) 肉じゃが ホリタのバター炒め ラーメンサラダ ふきとたけのこの味噌がけ	ごはん 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ 玉子) 鮭のハラス焼 シーフードの中華あんかけ(白菜 人参) かぼちゃの煮つけ	ごはん 味噌汁(ニラ玉) ラムチャブ 春菊の胡麻和え 味噌おでん(大根 天カマ) きゅうりとわかめの酢の物					