

グループホームアウル登別館 5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						ごはん 味噌汁 ふきの厚揚げの煮物 玉ねぎとわかまのおかかしょうゆ 鮭 杏仁豆腐の黄桃ソースがけ	ごはん 味噌汁 卵焼き ほっきやう ミートボール
昼						ちらし寿司 お吸い物 茄子と厚揚げの味噌炒め ラム肉のから揚げ きゅうりと長いもの酢の物	五目混ぜごはん そば 卵豆腐 長芋サラダ ヨーグルト
夕						ラーメン ごはん きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 ほうれん草とエリンギのソテー コホウサダ もやしのお浸し ホッケ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ふじっこ炊き込みごはん 味噌汁 焼き魚 するめ松前漬 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 餃子 目玉焼き トマト 煮豆	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 焼き茄子 ホトサラダ	ハン スープ ハンバーグ スパサダ スクランブルエッグ オレンジ	ごはん 味噌汁 卵焼き ホッケ 焼ビーフン	ごはん 味噌汁 じゃが芋 フルーツカケル パナナジュース	ごはん 味噌汁 紅鮭の西京焼 卵焼き 手持ち昆布
昼	オムライス スープ 小松菜の煮びたし うにくらげ	キーマカレー スープ 野菜サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 野菜炒め 大根おろし キュウリの酢の物 三つ葉のお浸し	焼うどん 卵スープ しそごはん 大根ホソ酢和え	おいなり味噌汁 和風ハンバーグ ホウチアスハラ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚の竜田揚げ 冷奴 レタスと大根のサラダ	冷やし豆腐めん ふきと天かまのきんぴら 里芋の煮物 キウイフルーツ
夕	ごはん 若芽スープ 茄子のトマト煮 椎茸と糸こんにゃくの甘酢あんかけ	うな井 味噌汁 きれいな魚 大根サラダ いらのお浸し	ミートスパゲティ きのことスープ 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 ひれかつ 大根と人参の含め煮 野菜盛り合わせ	ごはん 味噌汁 ヒレカツ 大根と人参の含め煮 野菜の盛り合わせ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の海苔巻き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 卵ハンバーグ 人参の煮物 サダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ハン きのことスープ 目玉焼き きんぴら 蒲焼 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 ちくわとキャベツの味噌風味和え もやしと人参のナル 卵豆腐 手作りプリン	ごはん 味噌汁 野菜炒め 焼鯖 松前漬	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 卵豆腐 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ゆばと竹の子の煮物 野菜の白和え おくら	ごはん 味噌汁 鯖の粕漬 麻婆春雨 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼き魚 サダ
昼	牛井 味噌汁 いんげんの胡麻和え 昆布の佃煮	カレーライス スープ 長芋のサラダ	海苔巻き いなり寿司 お吸い物 サダ	にゅうめん 焼鯖 長芋 南瓜の煮物	ごはん 味噌汁 肉豆腐 じゃがいもとベーコンのミネソネ和え 白菜のお浸し	二色そぼろ丼 味噌汁 長芋と豚肉の炒め物 杏仁豆腐	家族会 十六穀米 うどん 天ぷら 豆腐 お浸し 昆布煮
夕	ごはん スープ 人参と天かまの炒め物 なすときのこのあんかけ きゅうりの梅酢和え	ごはん スープ シンキスカきのこの煮物 おから サダ パイン	ごはん 味噌汁 生姜焼き マカロニサラダ ふきの油炒め フルーツカケル	親子丼 味噌汁 スパサダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 から揚げ 菜添え(レタス添え) スパサダ 大根の葉煮	ごはん 味噌汁 エビチリ ニラ玉 長芋の梅肉和え	シーフードカレー スープ ベーコン サダ フルーツ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 焼鯖 もやしのお浸し 茄子の煮びたし	ごはん 味噌汁 ちくわとキャベツの味噌風味和え マカロニサラダ マカロニサラダ ベーコンエッグ	炊き込みごはん 味噌汁 佃煮 フルーツ	ごはん 味噌汁 卵焼き きのこ炒め いよかん	ごはん ホトフ 焼さんま ほうれん草と揚げの煮びたし フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 目玉焼き ベーコン 茄子焼 白菜のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 卵マカロニ サダ ほうれん草と水菜のお浸し さんま蒲焼おろし 添え
昼	スパゲティ ほうれん草のスープ 大根サラダ	うな井 味噌汁 ふきと天かまの煮物 湯豆腐	焼うどん 味噌汁 アスハラ オクラ山芋和え	豚丼 味噌汁 茄子の味噌炒め セロリサラダ	ごはん 味噌汁 ふきとちくわのゴマ炒め 南瓜のあんかけ煮 きゅうりと長いもの酢の物 キウイフルーツ	生寿司 豆腐のお吸い物 チキンナゲット ヒーヨーグルト	ごはん すいとん汁 から揚げ レタスとキウリのサラダ 小松菜と揚げの煮びたし
夕	うな井 椎茸の酢の物 白菜のあんかけ 黒豆	焼そば たこ焼き えびのサラダ	ごはん 味噌汁 大根の煮物 鯖おろし いよかん	ごはん 餃子スープ ふきの油炒め キャベツと揚げの玉子とじ 豆腐の佃煮和え	冷やしうどん 三つ葉のお浸し 焼肉 ちくわサラダ	ビラフ シチュー レタスサラダ 餃子	ごはん 味噌汁 ビーマンの玉子とじ 糖さんま めんこんと里芋の煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん 味噌汁 焼魚 麻婆春雨 水菜ときゅうりのサラダ	ごはん お吸い物 ニラ玉 長いものとツナの和え物 煮豆	ごはん 味噌汁 きゅうりのコマサダ 長芋のチンジャオロースー ふきの煮物	ハン 目玉焼き ウィナー 水菜のお浸し サダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き レタスサラダ ウィナー 昆布の佃煮	フレンチトースト パナナブレッド 野菜いっぱい卵焼き 信田巻 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 鯖の西京漬 ビーフン もやしとほうれん草のツナ和え
昼	かき揚げそば 水菜のお浸し 白桃 パナナ	ごはん 味噌汁 鱈のホイール焼 スパゲティ炒め 春雨と玉子のホソ酢和え	チーズカツカレー 舞茸のスープ 長芋とハムの中華和え	山菜おこわ 味噌汁 野菜の白和え マカロニのナポリタサダ ヒーチフルーチェ(キウイ添え)	ハッシュドホーク きのことスープ フルーツ(桃)	豚丼 オニオンスープ ホトサラダ	ごはん ほうれん草のスープ 大根の煮物 ベーコンとほうれん草の中華炒め 煮豆
夕	チャーハン 味噌汁 ふきの煮物 白菜のお浸し ハイソ	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ ホッケ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ホイロー 麻婆春雨 シチュー	ごはん 味噌汁 煮物 ホトサラダ 焼き鯖	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 長芋の煮物	ごはん お吸い物 きのことのんにく炒め 人参と天ぷらのきんぴら 豆腐の佃煮和え	ごはん じゃがいもスープ 水菜と豚肉の酒蒸し なすとウィナーのチキヤッ炒め きゅうりのたらこ和え
	31						
朝	ハン ホトフ 目玉焼き ほうれん草と舞茸のソテー ハイナップル						
昼	カレーライス もやしスープ 豆腐サラダ						
夕	ごはん 味噌汁 肉じゃが ひじきと天かまのゴマ風煮 白菜のお浸し						