

グループホームアウル登別館 4月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					五目ごはん 味噌汁 玉子豆腐 ハンバーグ 白菜のなめたけ和え	ごはん 豚汁 揚げ 炒め 米糠秋刀魚焼 き 筋子	ごはん 味噌汁 里 芋の煮物 出し巻き 玉子 秋刀魚の蒲焼
昼					天そばセット	ごはん 味噌汁 鯖 の照り焼き チンジャオ ロースー 野菜ときのこ の和え物	ごはん 味噌汁 酢 豚 サラダ 漬物 梅
夕					ごはん 味噌汁 肉 じゃが 茄子の酢味 噌がけ オレンジ	ごはん 天そば 蓮 根の金平 鱈の塩焼 き 水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 刺 身盛り合わせ 大根 のそぼろあんかけ きゅうりとなめたけの 和え物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 ブ ロccoliと帆立貝柱の 炒め物 冷奴 フルーツ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 か すべの煮付け スパゲ ティサラダ 苺	ごはん 野菜煮込み スープ ゆで卵 焼き サーモン 鯉一口巻き	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉 じゃが 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 煮 豆 スクランブルエッグ も やしのなめたけ和え	ごはん 味噌汁 か に玉 白身魚のねぎ 塩焼 きのこと水菜 の和え物	ごはん 味噌汁 じゃ がいもと茄子の煮物 切干大根 みかん
昼	十六穀ごはん 味噌 汁 鶏肉の信田巻 きゅうりと長いもの酢 の物 キャベツのコールス ローサラダりんご添え	ごはん 味噌汁 鱈 のホイル焼き ほうれ ん草と人参の白和え 冷やしトマト	ごまそば 鯖 なめた け和え アスパラサラダ	ごはん 味噌汁 豚 ハツレカタ ホテトサラダ 水菜の中華和え	ごはん 味噌汁 ほっけのフライ きんぴ らごぼう 酢の物	かき揚げそば 長い ものなめたけ和え 里芋の煮物 マンゴー フルーツ	ごはん 味噌汁 ジン クスカン ラーメンサラダ ミ ニロールケーキ
夕	ごはん 味噌汁 ふ きの煮物 マクロと帆 立の炒め物 もやしサ ラダ	ごはん 味噌汁 豚 のしょうが焼き とろ ろ 里芋の煮物	ごはん 三平汁 魚 のフライ 豆腐の煮物 サラダ	十六穀ごはん 味噌 汁焼鯖 春雨のゴマサ ラダ 切干大根	ごはん 味噌汁 肉 団子の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし マ カロニサラダ	マクロと帆立の漬け井 味噌汁 かぼちゃ 水菜とハムの和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 野 菜炒め 白菜のおひ たし フルーツ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 餃 子 ふきの煮物 煮 豆 マンゴー	ごはん 味噌汁 酢 豚 大根とシーチキンの 煮物 数の子ときゅう りの和え物	ごはん 味噌汁 焼 き鮭 かに玉 ほうれ ん草と舞茸のお浸し	ごはん 味噌汁 里 芋の煮物 鶏そぼろ 風キャベツ炒め 煮 豆	ごはん けんちん汁 赤魚味噌漬 切干大 根の酢の物 ひじき の煮物	ごはん 味噌汁 焼 鮭 豆腐の野菜あん かけ さつまいものパ ター醤油炒め	ごはん 味噌汁 ほう れん草とベーコンの炒 め物 とろろてん
昼	スパゲティホリタン 肉 団子スープ かぼちゃ 煮 長いもサラダ	ごはん 味噌汁 鯖 の味噌煮 若布と海 老の酢味噌和え も やしとハムのお浸し	ラーメン ごはん サラダ	かやくごはん 味噌 汁 きんぴら キャベツ とちくわのマヨネーズ和 えトマトオレンジ添え	カレーライス サラダ2種 (ささ身と胡瓜の棒々 鶏風・水菜のゴマサラ ダ) 南瓜の煮物	山菜おこわ 味噌汁 しゅうまいの海老と舞 茸のあんかけ 水菜 と胡瓜のポン酢	焼そば 若布玉子ス ープ エビチリ 水菜ゴマサ ラダ
夕	ごはん 味噌汁 鰯 の煮付け 野菜炒め 豆腐の卵とじ サラダ	うな井 味噌汁 塩肉 じゃが いんげんと豚 肉の炒め物 春雨サラ ダ	ごはん 味噌汁 煮 物 茄子味噌炒め 塩鯖 フルーツ	ごはん 味噌汁 エビ フライ マカロニのケチャップ 炒め 青梗菜の煮び たし	ごはん スープ 焼肉	ごはん 味噌汁 鰯 の煮付け 茄子味噌 炒め豆腐の若布添え	ごはん 味噌汁 メンチ カツ 煮物 いんげん の胡麻和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 鮭 の塩焼き 野菜炒め 卵とじ 胡瓜の浅漬 け みかん	ごはん 味噌汁 白 菜のお浸し 大根お ろし 塩さば かにか まの卵とじ	ごはん 味噌汁 焼 き魚 小松菜と豚挽 き肉の甘辛炒め 煮 豆 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 焼 鮭 水菜とマカロニサラ ダ 茄子の煮びたし	ごはん 味噌汁 玉 子焼き いんげんと 豚肉の炒め物 なめ この和え物	ごはん 味噌汁 目 玉焼き シーフードの和 え物 ウィナー 煮豆	ごはん 味噌汁 焼 ほっけ 煮物 茄子と きのこのミートソース炒 め
昼	中華丼 味噌汁 マ カロニサラダ ほうれん草 のなめたけ和え ヨー グルト	ほたてごはん すり み汁 肉じゃが 胡瓜 の酢の物 みかん	ごはん 味噌汁 竜 田揚げ レタス トマト かぼちゃの煮物 ナホ リタン	カレーライス ちくわとか まぼこのあつさり煮 きのご寄せ	五目ちらし 海老の お吸い物 刺身 ホテ トサラダ	ごはん 味噌汁 さつ まいものコロッケ生野菜 付き山菜ともやしのナ ムル ふきと天かまの炒 め物	きのこうどん キャベツ サラダ 大根の煮物
夕	ごはん 若布スープ 豚肉のトマト炒め い んげんとコーンの炒め 物 ジャーマンホテ	オムライストリア オニオン スープ 春雨のサラダ 切干大根の煮物	雑穀ごはん 味噌汁 おでん風煮物 ホテト サラダ 天かま入りきん ぴら まぐろの刺身	ごはん 味噌汁 鶏 肉ピカタ 切干大根 大根サラダ	ごはん 味噌汁 焼 鮭 豆腐と若布のサ ラダ うま煮	ごはん 味噌汁 も やしと鯖のゴマレッシ ング和え 京風出し巻 スパゲティホリタン 黒 豆煮	ごはん 味噌汁 鰯 の煮付け キャベツとち くわのゴマ風サラダ 水 菜おろし和え
	25	26	27	28	29	30	
朝	ごはん 味噌汁 鯖 の塩焼き 白菜のお 浸し 高野豆腐の煮 物 ほうれん草の胡 麻和え フルーツヨーグル	ごはん 味噌汁 焼 鮭 玉子焼き キャベツ の炒め物 たくあん	ごはん 味噌汁 里 芋と椎茸の煮物 豆 腐の卵とじ	ごはん 味噌汁 焼 鮭 鶏野菜の煮物 シーチキン白菜和え 白 花豆	ごはん 味噌汁 筑 前煮風煮物 鱈西京 漬けママ添え みか ん	ごはん 味噌汁 秋 刀魚 ベーコンとほうれ ん草の卵とじ 煮豆	
昼	カレーライス 水餃子ス ープ 長いもサラダ	ごはん 味噌汁 茄 子の素揚げ 大根と 鶏肉のあんかけ 大 根サラダ	ごはん 味噌汁 和 風ロールキャベツ ふきと 人参のきんぴら キャ ベツとちくわの味噌マ ネーズ和え	ごはん 味噌汁 肉 じゃが かにの卵蒸 し ミモザサラダ	ピラフ わかめそば ラーメンサラダ	ごはん かじか汁 水 菜のゴマ風サラダ 里 芋と帆立の煮付け	
夕	ごはん 味噌汁 鯖 味噌 いんげんの胡 麻和え ミートボールケ チャップ風	ごはん 味噌汁 き のこのソースハンバーグ ほうれん草と人参の 白和えもやしのお浸 し	鶏五目ごはん 味噌 汁焼肉 マカロニのトマト 炒め もやしと水菜 の塩昆布和え	ごはん 若布スー プ 春巻 肉団子と野菜 の塩煮込み 漬物	ごはん 味噌汁 舌 平目フライ 白菜のお 浸し サーサイと水菜 の和え物	ごはん 味噌汁 鶏 肉の漬け焼 煮豆 沢庵	