

グループホームアウル登別館 4月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			ごはん 味噌汁 玉子豆腐 鯖 白菜のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭 ミートボール キャベツハムサラダ	オムカレー 味噌汁 豆腐サラダ りんご	ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 春雨サラダ もずく	ごはん 味噌汁 もやしとベーコン炒め ホッケ つけもの
昼			ご飯 味噌汁 カボチャの煮物 揚げギョーザ 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 ナス焼き ホウレン草となめ草の和 え物 ホイコーロー	二色丼 にらのお浸し つけもの	ご飯 味噌汁 すき焼き 白身フライ きゅうりの酢の物	ごはん 中華スープ トンカツ キャベツ千切り 煮物 マカロニサラダ
夕			ご飯 味噌汁 豚肉と大根炒め マカロニサラダ 人参のナムル	ごはん 味噌汁 宗八ガレイ 肉じゃが ハムキャベツ	ごはん 味噌汁 生姜焼き 煮豆 キャベツ千切り たくあん	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ほうれん草のお浸し 鮭のムニエル	ご飯 味噌汁 天ぷら 水菜のお浸し 豚肉と玉ねぎの炒め もやしと白滝の煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 煮物 鮭 ほうれん草のなめたけの 和え物	ごはん 味噌汁 銀ガレイ 煮豆 アスパラとハムの炒め ミックスフルーツ	ごはん 味噌汁 ミートボール サラダ カレイの煮付	ごはん 味噌汁 キャベツと春雨 鯖 きゅうりの酢物	ご飯 味噌汁 燻製 大根の煮物 もずく酢	メバル ごはん 味噌汁 青梗菜とウィンナーの炒 め物 きゅうりとハムの酢の物	ご飯 シチュー 魚肉ソーセージ ホッケ
昼	ご飯 味噌汁 揚げギョーザ 茄子とピーマンの炒め物 大根サラダ	親子丼 サラダ からあげ きゅうりの浅漬け	ごはん そば 煮物 酢の物	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ デザート 水菜サラダ	ごはん コンソメスープ 八宝菜 ウドのキンピラ ラーメンサラダ	いなり 洋風そうめん きんぴらごぼう フルーツ	ちらしずし お刺身 里芋の煮物 人参のきんぴらごぼう
夕	ごはん 味噌汁 もやしと天かま白滝の煮 物 カレイの煮付 ほうれん草のお浸し	カツカレー ほうれん草のお浸し 中華スープ	鯖 サーモン漬丼 味噌汁 コールスローサラダ ちかひれ松前漬	ごはん 味噌汁 煮魚 いちご ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁 ジンギスカン たらのムニエル ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ナスと肉の炒め物 水菜のお浸し 玉子焼き	お吸物 ネギトロ丼 つくねくし ジャージャー麺
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 ハンバーグ いろ卵 野菜炒め	ごはん 味噌汁 カレイ ソーセージ炒め フルーツ 煮豆	ごはん コーンスープ 鮭 玉子焼き ナスの炒め物	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 鯖 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 鮭 もやしの炒め物 酢の物	ごはん(パン) 味噌汁 ハムサラダ スクランブルエッグ イチゴ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー 大根と天かまの煮物 ヨーグルト和え
昼	ごはん 味噌汁 煮物 ホッケ ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 コロッケ サラダ チャブチェ こんぶの佃煮	おにぎり 焼きうどん カボチャ煮 餃子	ごはん 味噌汁 豚ヒレカツ 野菜サラダ にらの胡麻和え	ごはん 味噌汁 頃つけ 煮豆 長芋とわかめの和え物	ごはん 豚汁 ブリの照り焼き 野菜のガーリックソテー	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り 煮物 きゅうりの酢物
夕	ごはん 味噌汁 エビフライ コロッケ 煮物 きゅうりの酢の物 サラダ	ごはん 中華スープ 焼き肉	チャーハン 味噌汁 サラダ 麻婆春雨	ごはん 中華スープ ギョーザ 麻婆春雨 サラダ	ごはん シチュー 野菜の素揚げ いろ卵のきのこあんかけ ほうれん草のお浸し	オムライス 味噌汁 天かまと白滝の煮物 いちごとマンゴープリン	ごはん 中華スープ 手造りギョーザ ハタハタのいずし さばのみりん焼き ポテトサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 生春巻 マグロ山かけ 海藻サラダ	ごはん そうめん汁 ハムエッグ 落と天かまの煮物 水菜となめ草の和え物	ごはん 中華スープ 塩鮭 筑前煮 茄子の漬物 春雨ときのこの炒め物	ごはん 味噌汁 鯖 白菜のお浸し 煮豆	ご飯 中華スープ 塩鮭 筑前煮 茄子の漬物 春雨ときのこの炒め物	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 昆布の煮物 鶏肉の玉子とじ	ごはん 味噌汁 ほきのネギみそあえ ミートボールと野菜のケ チャップ炒め ホッキサラダ 桃
昼	五目おにぎり そうめん オクラの漬物	ごはん 味噌汁 とりの照り焼き マカロニサラダ フルーチェいちご キャベツと天かまの煮物	焼きそば スープ スイカ 餃子	チラシ寿司 味噌汁 かすべの煮付 つけもの	ごはん 味噌汁 トンカツ キャベツ 胡麻和え 冷奴	筍ごはん 味噌汁 カボチャ煮 サーモンのぬった メロン	チャーハン 餃子スープ から揚げ 天ぷらの煮物
夕	ごはん お味噌汁 海老の刺身 チキンカツ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き ちくわサラダ 煮物	ごはん ミネストローネ チキンカツ みかん	ごはん 味噌汁 蕪のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和 え もやしのチャンプルー	ごはん シチュー マグロの刺身 大根サラダ 揚げ茄子	ごはん ギョーザスープ カレイの煮付 ウドの酢味噌和え ナスと豚肉の味噌炒め	ごはん 味噌汁 チヂミ 筍煮物 キンピラゴボウ
	27	28	29	30			
朝	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン カレイの煮物	ごはん 味噌汁 チカの南蛮汁 アスパラと竹輪のバターソ テー 白和え オクラがけ	ごはん 味噌汁 焼き鮭 煮豆 チャブチェ きゅうりの酢の 物	ごはん 味噌汁 胡麻和え 野菜炒め つけもの			
昼	チラシ寿司 味噌汁 揚げだし豆腐	おにぎり うどん シューマイと玉ねぎの炒め 物 ほうれん草のお浸し	カレーライス ぜんまいの煮物 フルーチェ キウイ	変わり三色丼 つみれ汁			
夕	ごはん 味噌汁 豚の冷しゃぶ 細竹の煮付 胡麻和え 煮豆	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ 切り干し大根	ごはん 味噌汁 トンカツ キャベツ千切り きゅうりの酢の物 冷奴	ご飯 味噌汁 ステーキ マカロニサラダ ギョーザ			