

グループホームアウル登別館 3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	4	5	6	7
朝	ご飯 みそ汁 目玉焼き サンマの蒲焼 白菜のおひたし和え	ご飯 キャベツスープ 春雨サラダ ウインナー 天カマ炒め	ご飯 みそ汁 ホッケみりん焼き ほうれん草の白和え 切り干し大根	ご飯 みそ汁 塩辛 もやしの卵とじ 鯖焼き	ご飯 みそ汁 ミートボール ハラス 白菜のなめ茸和え 煮物	ご飯 みそ汁 卵焼き 味きゅうり 鯖みりん焼き	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ サラダ 漬物
昼	三食丼 みそ汁 わらびと厚揚げの煮物 漬物	炊き込みご飯 茶そば 天ぷら リンゴ	生ちらし お吸い物 カスベの煮付 カボチャの煮物 漬物	豚丼 みそ汁 フキとしらたきの煮物 春菊のなめ茸和え リンゴ	ご飯 みそ汁 から揚げ ひじきの煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯 みそ汁 エビフライ チキンカツ キャベツときゅうり添え	茶そば 鶏マヨ丼 きゅうりサラダ デコボン
夕	雑穀米 みそ汁 ラーメンサラダ カレー ひじき煮	ご飯 みそ汁 親子煮 水菜とハムサラダ 餃子	鯛めし みそ汁 カスベの煮付 カボチャの煮物 漬物	ご飯 みそ汁 茄子の味噌田楽 鮭のムニエル 筑前煮	ご飯 みそ汁 白菜と鶏ひき肉のあんかけ ハンバーグ もやしサラダ	カレーライス 春雨サラダ スープ	ご飯 みそ汁 肉じゃが ほうれん草なめ茸和え カボチャ煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 みそ汁 鯖 玉子豆腐 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ から揚げ もやしのナムル	ご飯 みそ汁 卵焼き ミートパスタ 鶏肉の炭火焼	ご飯 みそ汁 フィッシュバーグ 赤魚 味きゅうり	ご飯 みそ汁 鯖焼き 佃煮 煮物	ご飯 みそ汁 から揚げ ほうれん草とウインナー炒め 漬物	ご飯 みそ汁 ラーメンサラダ ウインナー 茄子の炒め物
昼	カルボナーラ オニオンスープ フルーツヨーグルト	かき揚げうどん キャベツとシラスの和え物 煮豆	ご飯 そば 金平 もやしサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 餃子 サラダ フルーツヨーグルト	混ぜご飯 みそ汁 焼肉 もやし和え物 漬物	パエリア オニオン スープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 おろしカツ煮 子と和え ピーマンのおひたし 漬物
夕	ご飯 みそ汁 レバニラ炒め マーボー春雨 水菜とハムサラダ	プルコギ丼 みそ汁 ミニトマト サンマ蒲焼 水菜和え	カレーライス 餃子スープ もやしきゅうりサラダ リンゴ	ご飯 みそ汁 ワカサギのフライ 冷しゃぶサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ししゃものフライ 冷しゃぶサラダ 沢庵	あさりご飯 みそ汁 鮭 筑前煮 沢庵	ご飯 みそ汁 豚肉大根の煮物 餃子 煮リンゴ ニラおひたし
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 みそ汁 カレーの煮付 キャベツのあんかけ 炒め 漬物	ご飯 みそ汁 茄子の煮びたし さつま揚げのゴマ油 いため きゅうりの浅漬け	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 天カマ焼き わらびの煮物	ご飯 みそ汁 ウインナー スクランブルエッグ フルーチェ ほうれん草ミックスベ	ご飯 みそ汁 焼き鮭 目玉焼き 白菜の漬物	ご飯 みそ汁 鶏団子の和え物 ウドの酢味噌和え 筋子	ご飯 みそ汁 茄子の煮びたし たくあん 煮豆 天カマ焼き
昼	おにぎり グリーンそば かき揚げのせ バナナ	ご飯 みそ汁 サンマ 漬物 フルーチェ 大根と鶏ひき肉のあんかけ	ナポリタンスパゲティ あさりスープ ポテトサラダ	五目ちらし キノコ汁 チカフライ ポテトサラダ 山芋のサラダ	フレンチトースト シチュー サンマの和え物 いよかん	カレーライス えのき スープ ヨーグルト 金平ごぼう	ポロネーゼ コーン スープ ほうれん草のおひたし シソとチーズの揚げ
夕	ご飯 豚汁 ししゃも きゅうりの漬物 たくあん	ご飯 みそ汁 ほうれん草のなめ茸 和え から揚げ あんかけ野菜炒め	ご飯 みそ汁 豚肉の麩焼き カボチャの煮物 もやしのナムル	混ぜご飯 スープ 焼きそば 餃子 サラダ	ご飯 醤油ラーメン たくあん しめ鯖ときゅうりの和え物	ご飯 みそ汁 ハタハタの甘酢あん かけ 肉豆腐 漬物	海鮮丼 みそ汁 たくあん ニラ玉
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 白菜 春菊のおひたし オホーツク	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ おひたし 漬物	ご飯 みそ汁 煮物 ベーコン 煮豆 春菊の和え物	ご飯 わかめスープ ウインナー いり玉子 ブロッコリー ミニトマト	ご飯 みそ汁 キノコと人参の白和 にしんの梅煮 大根おろし	ご飯 みそ汁 ぬかサンマ焼き ウインナーと野菜煮物 ひじきのシバ漬け	ご飯 みそ汁 茄子といんげんの煮 びたし 切り昆布の煮物 ところてん
昼	ご飯 みそ汁 餃子 高菜 大根と鶏肉の煮物	カレーうどん おいなりさん たくあん 桃ヨーグルト	ご飯 みそ汁 キャベツメンチカツ スクランブルエッグ マカロニサラダ シバ漬け	ご飯 みそ汁 焼きサンマ 煮物 ほうれん草のおひたし	鶏ごぼう きのこのお 吸い物 野菜の天ぷら	赤飯 うどん汁 カスベの味噌和え	ご飯 コーンスープ アクアパッツア 豚肉のアヒージョ 豆腐のしらすかけ
夕	ご飯 みそ汁 肉団子 白和え 厚揚げ煮物	ご飯 鮭の粕汁 鶏肉の卵とじ カボチャ煮 もやしとオクラの和え物	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 カレー煮付 漬物	ご飯 水餃子 鯖みりん漬け ナスとピーマンの中 華炒め 酢の物	マグロ・サーモン漬け 丼 みそ汁 きゅうり・ワカメの酢 の物	ご飯 野菜スープ 豚バラとアスパラの バジルソース炒め エビマヨ イチゴフルーチェ	焼きおにぎり茶漬け お吸い物 イカの酢味噌和え 金平 たくあん
	29	30	31				
朝	ご飯 みそ汁 ウインナーとピーマン のケチャップ炒め ネギ入り卵焼き カボチャ煮	ご飯 みそ汁 キャベツ・コーン天カ マ 生サラダ 白菜昆布の漬物	ご飯 みそ汁 銀カレイのみりん焼 き スクランブルエッグ きゅうりの浅漬け				
昼	混ぜご飯 海鮮ラーメン 長芋揚げ 焼き鳥 水菜サラダ	生ちらし みそ汁 冷しゃぶサラダ ナスのゴマ炒め フルーチェ	混ぜご飯 みそ汁 クリームコロッケ 白身フライ キャベツのおひたし めかぶの和え物				
夕	梅しそご飯 みそ汁 カレーの煮付 あんかけ揚げ出し豆 腐 白菜漬物	プルコギ丼 卵スー プ スパゲティサラダ ほうれん草おひたし たくあん	ご飯 みそ汁 鮭 ほうれん草なめ茸和 え たくあん				