

グループホームアウル登別館 平成27年4月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				ご飯 わかめスープ 炒り卵 アスパラベーコン トマトの豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 鮭 ほうれん草のお浸し 納豆 いくら	フレンチトースト トマトスープ 野菜サラダ 目玉焼きとウィンナー	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ほうれん草おひたし
昼				親子丼 味噌汁 ポテトサラダ おくらともやしのお浸し	天丼 味噌汁 冷奴 春雨サラダ	混ぜご飯 卵豆腐 肉の厚揚げ	そば 混ぜご飯おにぎり マカロニサラダ
夕				ご飯 みそ汁 餃子 茄子と豚肉の味噌炒め スパゲティサラダ	ご飯 みそ汁 高野豆腐 ピーマンの肉詰め 赤魚 もやしとカニカマのナムル	茄子の炒め物 ほうれん 草 つけもの	茄子の炒め物 ほうれん 草 つけもの
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 コーンポタージュ キャベツとオクラの和え物 スクランブルエッグ 鶏そ ぼろ リンゴ	ごはん 味噌汁 ブルコギ 鮭 お浸し みかん	ご飯 中華スープ さば 肉じゃが サラダ きゅうり つけもの	トマトスープ ハムエッグ トースト ポテトサラダ カフェオレ	ごはん 味噌汁 たらこ ハムエッグ ほうれん草と椎茸のバ ター炒	ごはん 味噌汁 たら 温泉卵 ヨーグルト リンゴ 茄子の煮びたし	ごはん 卵スープ ウィンナー炒め 鮭レモン のせ 水菜のお浸し
昼	ちらし寿司 お吸い物 からあげ キャベツのサラ ダ 茶碗蒸し	ご飯 みそ汁 大根煮物 麻婆春雨 豆腐サラダ	三食丼 味噌汁 天カマの 煮物 たくあん 煮豆	ごはん 味噌汁 ヒレカツ キャベツ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 赤魚 茄子ときのこの和え物 きゅうりの漬物 麻婆春雨	ご飯 みそ汁 煮豆 アスパラ肉巻き 野菜ナム ル	他人丼 味噌汁 焼きナス サラダ いちご
夕	カレーライス フキ煮物 ほうれん草のお浸し おひたし	鶏肉のささみ レタスサラ ダ いんげん、ピーナッツ和え ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁 生姜焼き サイコロステーキ シーザーサラダ	うなぎのひつまぶし お吸 い物 きゅうりの酢の物 フルーツ盛り合わせ	混ぜご飯 みそ汁 キャベツサラダ 豚しゃぶ 和風肉団子	ごはん 中華スープ ズワイガニ ステーキ 野菜サラダ ジャーマンポ テト	ごはん 味噌汁 カスベ煮つけ ほうれん草 おひたし 野菜炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 卵スープ ウィンナー炒め 焼き鮭 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 さんま もやしのナムル つけもの ハンバーグ 炒り卵	ごはん 味噌汁 さんま ニラ玉 野菜炒め	ごはん 餃子スープ フルーツ盛り合わせ ヒレカツ キャベツ	ごはん 味噌汁 鮭 高野豆腐 ピーマンの肉 詰	ごはん 味噌汁 サラダ つけもの 豚肉と白菜の はさみ蒸 イカリング	ごはん 味噌汁 鮭 鶏肉の煮物 サラダ 漬物
昼	他人丼 味噌汁 焼きナス 野菜サラダ イチゴ	味噌汁 漬け丼 麻婆豆 腐 サラダ	ナポリタン ピザ 肉団子のスープ フルーツ盛り合わせ	ご飯 みそ汁 からあげ 肉じゃが きゅうりの酢の 物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 野菜サラダ アボカド和え	ごはん 味噌汁 茶碗蒸し サイコロステーキ キャベツサラダ	ご飯 スープ 餃子 あんかけ焼きそば
夕	ご飯 味噌汁 ミックスフライ ほうれん草ゴマ和え キャベツと塩昆布のあえ 物	ご飯 キムチ鍋 若鳥の照 り焼 カニ風味の酢の物 春雨の中華炒め	豆ごはん 味噌汁 すどり 厚揚げの味噌煮 もやしのナムル	カレーライス マカロニサ ラダ 中華スープ 白菜のお浸 し	ご飯 中華スープ 餃子 肉野菜炒め サラダ	ごはん 味噌汁 ロール キャベツ 天カマの炒め物 もやしとカニカマの和え物	ごはん 味噌汁 刺身盛り合わせ 煮物 ほうれん草のお浸し
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 ほっけのみりん焼き」 麻婆豆腐 野菜と天カマの煮物	ごはん 味噌汁 豚肉肉 巻 サンマ 玉子焼き 天カマ 銀あんあけ	ごはん 味噌汁 ほっけ ラーメンサラダ 冷奴	ごはん 味噌汁 ほっけ かに玉 きのこ炒め物	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ スクランブ ルエッグ 肉団子	ごはん 味噌汁 ガーリックチキン エリンギ と青梗菜の炒め物 なめ 茸のおろし	ごはん 味噌汁 キムチ水菜和え カスベ 煮つけ 玉子豆腐
昼	ご飯 味噌汁 キャベツと豚の味噌炒め 春雨サラダ ほうれん草おひたし	ごはん 中華スープ ジャガイモと野菜のあんか け 鮭のアボカド和え フルー ツ	オムライス 鶏肉野菜 スープ パイナップル 茄子の漬物 トマト	野菜天ぷら 南瓜煮物 野菜のポン酢和え ご飯 味噌汁	鮭のせ丼 そば パイナップル 野菜ピリ辛 炒	五目御飯 豚汁 つけもの	ニラ玉 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 枝豆
夕	ご飯 中華スープ 肉豆腐の卵とじ ラーメンサラダ キュウリの酢の物	ご飯 つみれ汁 カレー」の甘酢フライ 春雨サラダ 南瓜サラダ	ご飯 みそ汁 エビフライ チキンカツ いんげんゴマ 和え トマトサラダ	ごはん さつま汁 つけも の お好み焼き もやしサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 鮭のホイル焼き きゅうり とちくわの梅肉和え	ごはん つみれ汁 鯖のみりん焼き 餃子 もやしと天カマの煮物 きゅうりとわかめすみそあ え	ごはん 味噌汁 ハムカツ サラダ カスベ煮つけ スイカ 煮物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 玉子焼き 筋子 ほうれん草となめ茸の和 え物	ごはん 味噌汁 あんかけ 肉団子 高菜ともやしの和 え物 ミニ天ぷら だし巻き卵	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ウィナー マカロニサラダ 玉子焼き	ごはん 味噌汁 鮭 切り干し大根 高菜の油いため 鮭とアボカド醤油和え	ごはん 味噌汁 マカロニ サラダ ウィナーのケ チャップ炒め スクランブ ルエッグ ブロッコリーと人参のサラ ダ		
昼	混ぜご飯 味噌汁 山羊と人参の豚肉巻き レタスとトマトのフレッシュ サラダ	ごはん 味噌汁 おでん きゅうりサラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子の味噌炒め 枝豆	うどん おにぎり 漬物 サラダ	混ぜご飯 みそ汁 しゃけ 肉じゃが グリーンサラダ		
夕	生寿司 お吸い物 フルーツ盛り合わせ	ご飯 豚汁 豆腐サラダ ステーキ 麻婆茄子	ご飯 みそ汁 茄子のあげ びだし もやしとハムの中 華和え カレイの煮つけ	海鮮丼 味噌汁 豚肉の 煮物 白菜のスーツ煮	枝豆ごはん トマトスープ 鶏肉とジャガイモの煮物 きゅうりしお ピーマン肉 詰め		