

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
朝						ご飯、みそ汁、ほうれん草ソーセージの炒め物、煮豆、豚肉と椎茸のポン酢和え	ご飯、みそ汁、ピリ辛さんま焼き、しらたきと揚げの煮物、べったら漬け
昼						ご飯、肉団子スープ、さんま焼き、大根の煮物、キュウリとアボガドのサラダ	キノコうどん、いなり寿司、ほうれん草なめ茸和え、白菜新漬け
夕						ご飯、みそ汁、ハンバーグ、揚げ長芋、トマトサラダ、アボガドとチーズの焼きグラタン	ご飯、みそ汁、煮魚、牛肉の豆腐煮、わかめとツミレのあんかけ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯、みそ汁、赤魚粕漬け焼き、煮豆、ミートボール、白菜とほうれん草のおひたし、	ご飯、みそ汁、目玉焼き、ブロッコリー、昆布の佃煮、ウインナーとアスパラ炒め、	ご飯、野菜スープ、サンマ甘露煮、長芋とオクラの和え物、漬物	ご飯、みそ汁、鯖、麻婆春雨、煮豆、フルーチェ	ご飯、みそ汁、ホッケみりん焼き、大根おろし、オレンジ、春巻、サラミサラダ	ご飯、わかめスープ、ホッケ塩焼き、小松菜と揚げの煮びたし、牛肉とポーチドエッグのサラダ	玄米入りご飯、みそ汁、ウインナーとアスパラの炒め物、スクランブルエッグ、刺身(マグロ)、キュウリの漬物
昼	ハヤシライス、わかめスープ、マカロニサラミサラダ、バナナ、苺	カレーライス、野菜スープ、煮しめ、バンバンジー	中華丼、スープ、エビマヨ、ナムル	天丼、お吸物、中華サラダ、ところてん	ナポリタン、チキンカツ、スープ	寿司、素麺、チーズささみフライ、茶碗蒸し、マカロニとごぼうサラダ	ご飯、すいとん汁、酢豚、揚げダシ豆腐なめこかけ、胡瓜オホーツク酢の物
夕	ご飯、つみれ汁、焼き肉、大根のキンピラ、ナスの煮物	漬マゴロ丼、豚汁、ウインナー(ボイル)、トマトとアボガドサラダ、フルーチェ、ほうれん草鱈のバターソテー	ご飯、みそ汁、鱈の麹焼き、たくあん、カボチャの煮物	ご飯、シチュー、しょうが焼き、長芋梅干和え、苺フルーチェ		ホタテご飯、みそ汁、ところてん、キュウリの酢の物、カレイの煮付	ご飯、みそ汁、宗八(焼き魚)、しょうが焼き、ポテトサラダ、ミニトマト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯、みそ汁、目玉焼き、カボチャの煮物、ほうれん草なめ茸和え	ご飯、みそ汁、焼き鮭、きんぴらごぼう、ウインナー、水菜サラダ	ご飯、お蕎麦、鶏肉とキュウリのサラダ、卵の花と里芋の煮物、黒豆、一ロハンバーグ	ご飯、みそ汁、カスベの煮付、キャベツとベーコン炒め、オレンジ、マカロニハムサラダ	ご飯、スープ、照り焼きハンバーグ、ほうれん草アスパラソテー、目玉焼き、	ご飯、みそ汁、玉子焼き、あんかけ野菜炒め、ホッケ塩焼き、キュウリの漬物	ご飯、みそ汁、魚肉ソーセージ、カボチャ甘カラ揚げ、カスベ煮付、味キュウリ
昼	ご飯、みそ汁、ナスとピーマンの油炒め、豚コースソテー、きんぴらごぼう、	三食丼、みそ汁、春菊のゴマ和え、果物	キーマカレー、スープ、サラダ、フルーツヨーグルト	ご飯、みそ汁、ヒレカツ、トマトサラダ、パスタ、苺フルーチェ、アクアパッツァ	ご飯、ポトフ、マカロニサラダ、フライドポテト、人参のグラッセ、豚肉のポークチャップ	混ぜご飯、みそ汁、野菜炒め、煮物、カツオのたたき	天ぷらうどん、稲荷寿司、フキの煮物、苺バナナクリーム和え
夕	栗ご飯、みそ汁、鶏肉のみぞれ煮、高野豆腐とツミレのあんかけ、サーモンのカルパッチョ	ご飯、みそ汁、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーといんげんのバター炒め、カレー、カルビの野菜炒め	焼きそば、おにぎり、わかめスープ、枝豆、きゅうりなめ茸和え	みそラーメン、ほうれん草の和え物、枝豆腐、リンゴ、ブドウゼリー	三食丼、お吸物、しょうが焼き、煮豆、漬物、バナナとキュウイのフルーチェ、	ご飯、みそ汁、エビチリソース、ツナとしめじバター炒め、フルーツ、ホッケ味噌焼き	彩り鮭ご飯、餃子スープ、鱈とじゃが芋のあんかけ、わかめ雲和え、ポークチャップ風野菜炒め、
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯、みそ汁、鮭塩焼き、ハンバーグ、小松菜シーフード炒め、スクランブルエッグ、りんご、オレンジ	ご飯、みそ汁、ミックスベジタブル、おろしハンバーグ、ごま昆布、麻婆豆腐	ご飯、肉団子スープ、わかめとモヤシの酢の物、ホッケ塩焼き、大根と手羽元の煮物	ご飯、鮭、ウインナー、野菜炒め、ほうれん草お浸し、キノコのみそ汁、スクランブルエッグ	ご飯、みそ汁、さつま揚げゴマ油炒め、小松菜ツナ和え物、味きゅうり、紅ジャコ	ご飯、みそ汁、サーモン塩焼き、ナスの漬物、カボチャサラダ、わかめキュウリの酢の物	ご飯orパン(選択)、ウインナー、エビチリ、ササミのゴマサラダ、アクアパッツ、ミニトマト、ブロッコリー、たくあん
昼	ご飯、わかめスープ、ニラひき肉饅頭焼き、大根と肉玉子みそ煮、山芋かつお節のせ、夏みかん、キャベツの玉子焼	ご飯、みそ汁、魚フライ、コロケ、スパゲッティ、芋サラダ、漬物	豆ごはん、なめこ汁、納豆包み揚げ、高野豆腐のみートパイ、豆腐といんげんのゴマ和え	素麺、チラシ寿司、キャベツの煮物、海老とマグロの刺身、チンジャオロース	メンチカツ、フライドポテト、水菜、人参グラッセ、豆腐の和え物、みそ汁、ご飯	豆ごはん、豚カツ、エビフライ、団子汁、豆腐野菜サラダ、煮しめ	いなり寿司、トロロ蕎麦、ナスの味噌炒め、しば漬け
夕	ご飯、みそ汁、豚肉麹焼きレタス添え、クリームコロケ、ほうれん草お浸し	かつ丼、みそ汁、子持カレイの煮付、レタス、豆腐サラダ、ほうれん草とちくわの煮びたし	カレー風味鶏肉丼、錦糸卵、シチュー、ほうれん草お浸し、オクラととろろ和え、	ご飯、カジャ汁、サイコロステーキ、キャベツのゴマ油炒め、麻婆茄子、バナナと桃、ほうれん草のゴマ和え	炊き込みご飯、漬物、大根のみそ汁、焼き魚、豆と野菜の煮物	海鮮丼、鳥汁、ナスの煮びたし、大学芋、リンゴ	シラスと生姜の混ぜご飯、ふ海苔のコンソメスープ、カチャトラ、海老のテリーヌ、温野菜サラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯、コーンスープ、鱈のソテー、トマトとベーコンのオムレツ、カブのコンソメあんかけ	ご飯、フキのみそ汁、銀鮭とキノコのオイル焼き、ふろふき大根のそぼろあんかけ、茄子の漬物	ご飯、みそ汁、ハンバーグ、大根サラダ和え、小松菜お浸し	ご飯、わかめみそ汁、目玉焼き、メカブ、鶏肉の照り焼き煮、ピーマンとウインナーの野菜炒め	ご飯、豚汁、筑前煮、ぬか秋刀魚焼き、いんげんの白ごま和え、ポテトサラダ	ご飯、みそ汁、里芋のひき肉あんかけ、ウインナーとピーマンのチーズ炒め、サーモンの山わさびのせ、たくわん、茄子漬け	ご飯、みそ汁、鮭のハラミ焼き、焼き豚ハム、スクランブルエッグ、白菜あげ煮びたし
昼	ご飯、シチュー、コーン野菜サラダ、マンゴーフルーツ、	豆ごはん、みそ汁、唐揚げ、トマト、ポテトサラダ、大根と人参のグラッセ、オレンジ、リンゴ	ご飯、みそ汁、天ぷら、煮物、サラダ	パエリア、スープ、鶏肉のレモンソテー、野菜の付け合わせ、野菜サラダ	ラーメン、野菜炒め、炒飯、餃子	鮭まぜご飯、フルーチェ、豚カツ、エビフライ、春菊とカボチャのゴマ和え、塩昆布とレタスサラダ、コンソメスープ	ご飯、みそ汁、カレイ煮付、漬物、ふろふき大根
夕	ご飯、豆腐と三つ葉のみそ汁、肉じゃが、キュウリのコブじめ、ホッケの塩焼き、カボチャと蓮根の天ぷら	ご飯、みそ汁、すき焼き風鍋、キュウリ漬物、ところ天	ご飯、みそ汁、宗八焼き、ほうれん草キノコの白和え、カボチャの煮物、野沢菜の松前漬け	ご飯、みそ汁、カレイのムニエル、肉じゃが、サラダ	鱈のソテー、タラコと大葉のだし茶漬け、さつま汁、大根の煮物	ご飯、キムチ鍋、フルーツ、茄子とピーマン味噌炒め、	ご飯、みそ汁、とりササミのはさみ焼き、マグロの山わさび添え、ふっくら豆の煮物