

グループホームアウル登別館 5月 海ユニット 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	ごはん つみれ汁 ジャーマンポテト 煮豆 塩サバ焼き リンゴ	ごはん わかめスープ ほっけ焼き 漬物 きゅうりの酢の物 アスパラとウィンナーの昆布炒め	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ポイルソーセージ ほうれん草のバター炒め キノコのスパゲティ	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 塩サバ 麻婆春雨 煮豆	ごはん コーンスープ チキンハンバーグ 目玉焼き レタスサラダ ナポリタン	ごはん 味噌汁 玉子焼き 糖さんま キャベツのおひたし	ごはん 味噌汁 鮭ハラス焼き 麻婆春雨 炒り卵 トマト
昼	山菜ごはん 味噌汁 大根の煮物 とんかつ ウドの和え物 トマト	ごはん 豆腐スープ 焼肉 銀鱈みりん焼き 煮豆	三食丼 味噌汁 ささみと豆腐のサラダ 漬物	塩昆布飯 味噌汁 コロケ 切り干し大根の和え物 キャベツの和え物	稲荷寿司 トマトスープ 鮭塩焼き ささみときゅうりのバンバンジー	ひき肉卵とじ丼 味噌汁 かぼちゃの煮つけ 大根と豚肉の炒め物	豆ごはん あら汁 タラのあんかけ 茄子のみそ炒め トマトとブロッコリーのサラダ
夕	ごはん 味噌汁 かすべの煮つけ エビフライ 煮物	ごはん 味噌汁 天ぷら もやしと豆腐の胡麻和え スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 ほうれん草の白和え フキの煮物 焼き魚	漬け丼 餃子スープ ジャーマンポテト 豚肉と大根の炒め物	カツカレー わかめスープ 春菊の胡麻和え	ごはん 味噌汁 ミックスフライ オレンジ 回鍋肉 キノコの炒め物	ごはん 味噌汁 冷しゃぶ フルーツ 刺身こんにやく
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 糖さんま 卵豆腐 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 ピーマン肉詰め 目玉焼き ナポリタン 桃	ごはん 味噌汁 鶏の煮物 キャベツの塩昆布炒め 玉子焼き	ごはん 中華スープ ほっけみりん焼き フキとタケノコの煮物 グラタン ウィンナー	ごはん 味噌汁 塩サバ 冷しゃぶサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 茄子のみそ炒め にら玉 漬物	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぼちゃ煮
昼	生寿司 ソーメン汁 きんぴらごぼう 野菜サラダ ミニケーキ	稲荷寿司 味噌汁 冷やしラーメン	ごはん 味噌汁 白身フライ 水菜サラダ ささみと大根の和え物 小松菜の胡麻和え	豆ごはん 味噌汁 厚揚げの煮びたし 豚肉の生姜焼き サラダ ところてん	昆布ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 肉豆腐 漬物 フルーツ盛り合わせ	ごはん 温そうめん 焼き餃子 フキと高野豆腐の煮物 豆腐の野菜あんかけ	ごはん 味噌汁 肉じゃが イカリングフライ ハムカツ キャベツとちくわの炒め物
夕	ごはん 野菜スープ カツの玉子とじ アボカドまぐろ 大学芋	ごはん 味噌汁 焼き魚 ジンギスカン 白菜のおひたし	ごはん 味噌汁 鮭のバターホイル焼き サラダ サイコロステーキ	ごはん 味噌汁 鮭のキノコあんかけ 山掛け 天かまと野菜の煮物	ハヤシライス 中華スープ 鶏ときゅうりのサラダ 杏仁豆腐	ごはん コーンスープ 温野菜サラダ ナポリタン ハンバーグ エビフライ	ごはん 味噌汁 肉豆腐 サバみりん焼き きゅうりの酢の物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 魚肉ソーセージの炒め物 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 牛肉とニンニクの芽炒め 野菜サラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 塩サバ ウィンナーとアスパラの炒め物 冷奴	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け 麻婆春雨 ほうれん草と椎茸のバター炒め	ごはん 味噌汁 サーモンマリネ さんまの柳川風 小松菜の和えもの	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハム ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト
昼	鮭ごはん 味噌汁 ブリと大根の煮物 マカロニサラダ 長いもの酢の物	二色丼 味噌汁 ラーメンサラダ フキと天ぷらの煮物	ごはん 味噌汁 リンゴハンバーグ 冷奴 フキとサバの煮物	塩ラーメン ミニチャーハン 白い麻婆豆腐 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 野菜のニンニク炒め ほっけのネギ焼 キムチ 春菊の胡麻和え	豆ごはん 味噌汁 かすべ煮つけ マカロニサラダ モズク酢	ごはん 味噌汁 カツフライ 大根の煮つけ ほうれん草の胡麻和え
夕	ごはん 豚汁 酢豚 エビのチリソース煮 もずくときゅうりの酢の物	ごはん お吸い物 天ぷら盛り合わせ 餃子 ポテトサラダ	海鮮丼 お吸い物 かすべの煮つけ チキン竜田 かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 白菜のなめ茸和え ほっけ焼き 黒豆 ヒレカツ	ごはん 味噌汁 きゅうりの酢の物 塩鮭 漬物 豚肉と野菜の炒め物	ごはん 餃子スープ サバの味噌煮 肉豆腐 もやしのナムル	バーベキュー スープ おにぎり
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 塩ほっけ 金時豆 ウドの酢味噌和え かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 茄子のみそ炒め 長いもの酢の物	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ こんがりベーコン ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 焼き鮭 長いもの和え物 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 エビの胡麻ドレサラダ ウィンナー 玉子焼き オレンジ きゅうりの漬物 赤魚の西京焼き	ごはん 味噌汁 ほっけのしょうゆ焼き 玉子焼き 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー ツナサラダ
昼	ビーフカレーライス サラダ ザンギ スープ ところてん	ごはん 味噌汁 鮭のあんかけ ポテトサラダ わかめときゅうりの酢の物	塩昆布飯 味噌汁 宗八鰯 刺身盛り合わせ 大根の煮つけ コロケ フルーツ	ごはん トマトスープ 白身とイカのフライ レタスとベーコン炒め ところてん	ごはん 味噌汁 焼き餃子 アスパラとハムのサラダ 里芋といんげんの煮物 カツオの新玉ネギのせ	シーフードカレー わかめスープ きゅうりとレタスのサラダ オレンジ	ごはん 豚汁 サーモンとマグロの漬け ヒレカツ 水菜のそぼろかけサラダ
夕	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き タケノコとちくわの煮込み	ごはん 味噌汁 肉じゃが いんげんの胡麻和え 鱈西京焼き	ごはん 味噌汁 茄子とピーマンのみそ炒め ほうれん草の胡麻和え きゅうりの酢の物	ごはん 中華スープ から揚げ ポテトサラダ 胡麻ドレキャベツ	ごはん 味噌汁 とんかつ グラタン パスタ サラダ	ごはん 味噌汁 サバの西京焼き かぼちゃの胡麻和え にらともやしの炒め物	ごはん 味噌汁 ほっけ焼き もやしときゅうりのバンバンジー ウドのきんぴら 天ぷら
29	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 サバのトマト煮 ソーセージのバジル炒め オレンジ	ごはん 味噌汁 鮭のキノコあんかけ おでん きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 コールスロー チキンナゲット 和風スクランブルエッグ				
昼	ごはん 味噌汁 リンゴハンバーグ イカと大根の煮物 イカとネギの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 さんま塩焼き ひじきと切り干し大根のニンニク炒め ほうれん草のおかか和え	鮭稲荷 味噌汁 白身フライ 高野豆腐とわらびの煮物 キャベツサラダ				
夕	ごはん 味噌汁 チキンカツ 野菜炒め 煮物 ほうれん草の胡麻和え ところてん	ごはん クリームシチュー エビチリ コロケ サラダ 玉子巾着	ごはん 味噌汁 酢豚 高野豆腐煮 ポテトサラダ トマト				