

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
朝							ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き水菜和え フィッシュハンバーグ 玉子焼き・白菜漬け物
昼							ご飯・味噌ラーメン 高野豆腐の肉詰め かぼちゃのごま和え 小松菜のチキン炒め
夕							ご飯・味噌汁 なす揚げ キュウリ・もやし和え物 焼き肉・トマト
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 銀カレイ おでん ウインナーケチャップ炒め アスパラ・竹輪和え	ご飯・味噌汁 トマトベーコンオムレツ 鱈ソテー 小松菜おひたし	ご飯・味噌汁 チキンハンバーグ しらすの釜揚げ たくあん・シウマイ	ご飯・味噌汁 赤魚の糠漬け焼き なすの漬け物 りんごヨーグルト 大根煮物	ご飯・つみれ汁 焼きホッケ すき焼き風煮物 刺身こんにやく	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎの炒め物 薩摩揚げのごま油炒め 煮豆・松前煮	ご飯・味噌汁 長芋すりおろし バナナヨーグルト 玉子焼き 焼き赤魚 白菜漬け
昼	海鮮カレーライス 根菜スープ さつまいもりんごサラダ もやしのごま和え	ご飯・豚汁 とりごぼう煮 ジンゲスカン 大根サラダ	ご飯・ポタージュ ミートパスタ 唐揚げ・ポテトサラダ いちごフルーチェ	稲荷寿司・冷しきつねそば 天ぷら盛り合わせ 豚バラ大根 ほうれん草のごま和え	牛丼・わかめスープ きんぴらごぼう アボカド入りスパゲッ ティーサラダ 煮豆・しその葉	ご飯・味噌汁 さつまいもの甘煮 高野豆腐のごま和え さば塩焼き	ご飯・味噌汁 なすとひき肉の味噌炒め 鶏肉サラダ 鮭のムニエル
夕	ご飯・味噌汁 ピカタ 塩鯖焼き なすの浅漬け	ご飯・味噌汁 手羽元の煮物 キュウリのカニカマ酢の物 サーモンマグロ・アボカド 和え	ひき肉の春雨丼 小松菜とマイタケの煮浸し おでん 味噌汁	ご飯・中華スープ カレイの煮付け 長芋の煮物 豚肉キャベツの炒め物	ご飯・味噌汁 竹ぜん煮 キャベツ炒め 大根サラダ 鱈フライ・オレンジ	ご飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 もずく酢 ホッケ味噌蒲焼き 黒豆・松前煮	ご飯・味噌汁 塩鯖焼き 肉じゃが 玉子サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 もやしのナムル スクランブルエッグ さんさい漬け・なすの煮浸し	ご飯・味噌汁 玉子焼 キュウリの梅肉和え レタスとベーコンのサラダ 豚肉と里芋の煮物	ご飯・玉子スープ てりやきハンバーグ ほうれん草アスパラソテー マカロニグラタン 目玉焼き	ご飯・味噌汁 鰹とツナと白菜あんかけ 切り干し大根 マイタケとほうれん草の煮 浸し	ご飯・味噌汁 てりやきチキン 玉子焼 味噌キュウリ かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 煮豚 インゲン豆のごま和え エビとほうれん草の卵とじ かずのこ	ご飯・味噌汁 ニシン塩焼き 風呂吹き大根 玉子焼き きゅうり漬物
昼	稲荷寿司 ニラの卵とじ・味噌汁 ほうれん草のごま和え ふきと竹のこ・高野豆腐の 煮物	野菜ラーメン・ご飯 餃子 春雨サラダ フルーチェ	ご飯 もやしスープ 甘酢団子 アボカドとマグロ和え	醤油ラーメン・ご飯 なすのショウガ焼き しそ巻き・ぶどう	チキンカレー 野菜スープ メンチカツ 柿	ご飯・わかめスープ チキンタツタフライ 白身フライ・パイン・桃 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 茄子のボン酢和え ブルコギ ポテトサラダ
夕	豚汁 なすとピーマンの鍋しき 大根のマヨサラダ 鮭ライス	ご飯・味噌汁 アスパラ白菜炒め 切り干し大根 ヒレカツ・シューマイ	炊き込みご飯 鮭フライ・味噌汁 フロフキ大根 チキンサラダ	マグロとサーモン丼 味噌汁 竹の子とレタスの酢味噌 和え・チキンナゲット・煮豆	ご飯・豚汁 麻婆なす かすべ煮付け ごぼうサラダ	カレーライス つみれ汁 蜜柑 小松菜揚げ和え物	ご飯・味噌汁 シイタケツナバターソテー 鶏肉大根煮物 長いもベーコンマヨ炒め
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 切り干し大根 シウマイ・ミートボール わかめ玉ねぎ酢の物 たくあん	ご飯・クラムチャウダー 豚ひれ肉のデミグラスソ ース掛け・ふきの炒め物 さつまいもパインの煮物 梅干し・昆布	ご飯・にら玉汁 ほうれん草とベーコンソ テー ふきとちくわの煮物 白菜の漬物	ご飯・コーンスープ ほっけみりん漬焼き トマトベーコンオムレツ 煮豆	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ミートボール野菜炒め 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 シウマイ シイタケしめじ・バター炒め 黒豆 味キュウリ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ポテト入り玉子焼き フキと麩の煮物 マンゴーヨーグルト和え
昼	カレイの煮つけ 茄子のしそ焼き 玉ねぎのオイスターソース 炒め・そば マッシュルームのソテー	山菜おこわ・石狩汁 コロッケ マカロニサラダ 大根といかの煮物 きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 イカリソウ コールスロー 煮卵のからしマヨネーズ	山菜炊き込みご飯 煮込みハンバーグ・水菜ト マト添え・ほうれん草胡麻 和え 大根ふき竹輪煮物 すり身の味噌汁	ご飯・お吸い物 鮭フライ 春菊胡麻和え イカフライ	ご飯・にら玉汁 カレイの煮付け 株と鶏肉の煮込み 雌株奴	ご飯・味噌汁 エビマヨ うどの酢味噌和え きゅうり漬物 パプリカ
夕	ご飯・つみれ汁 白身フライ いんげんの胡麻和え カニカマ入りモズク酢 すり身入りしみ豆腐	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ 大根の含め煮 ニンジンと白滝のきんぴら 大根とハムのマヨサラダ	ご飯・味噌汁 鳥から揚げ 焼きそば トマト玉ねぎマリネ かぼちゃ煮・セロリ炒め	ご飯・味噌汁 天ぷら ロールキャベツ りんご・カスベ煮つけ	ご飯・つみれ汁 さんまフライ あんかけ野菜炒め スパゲティサラダ	シラス小エビ混ぜご飯 味噌汁 ひれ肉サラダ シイタケピーマンあんかけ りんごヨーグルト和え	オムライス 中華スープ アボカドのサラダ 黒いもの煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・すり身汁 かぼちゃ里芋煮物 照り焼きチキン 玉子サラダ	ご飯・味噌汁 焼シャケ シイタケツナバターソテー サツマイモ 梅干し・柴漬け	ご飯・味噌汁 小松菜えのき和え物 納豆・塩サバ焼き チキンナゲット	ご飯・わかめスープ 豚角煮 チキンサラダ かぼちゃの煮物 チーズ春巻き	ご飯・味噌汁 ブロッコリ スクランブルエッグ ウインナー炒め 焼きホッケ	混ぜご飯・味噌汁 春菊人参胡麻和え シーチキンサラダ	ご飯・タラの味噌汁 きゅうりかまぼこ和え 鶏肉キャベツ煮 玉子豆腐
昼	ご飯・味噌汁 ほうれん草ゴマ和え いか里芋煮物 タケノコ牛蒡生揚げ煮物 ささみチーズフライ 水菜サラダ	ご飯・魚と鶏肉のスープ おでん 茄子の素揚げ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 シャケの塩あんかけ野菜 炒め・煮しめ ポテトサラダ・豚肉生姜焼 き フルーツ盛り合わせ	ご飯・中華スープ 高野豆腐ゴマあん かぼちゃ煮 あげ豆腐	ご飯・ポタージュスープ 白身フライ・エビフライ 野菜サラダ たけのこフキ煮物 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 カレイ煮つけ 豚肉こんぶ佃煮風 蒸し茄子田楽 大根ハムサラダ	ちらし寿司 わかめスープ かぼちゃの煮物 切り干し大根
夕	ご飯・味噌汁 とんかつキャベツ添え おでん 焼赤魚	ご飯・シチュー ブルコギレタス添え 煮リンゴ わかめの酢の物	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草のごまあえ 豚肉とキャベツのあんか け	ご飯・カレースープ チーズハンバーグ ポテトサラダ 豆乳ヨーグルト	ご飯・味噌汁 ホッケみりん漬焼 ごぼう鶏肉大根柔らか煮 山芋雌株酢の物	ご飯・わかめスープ 白身魚フライタルソ ース和え・フジッコサラダ 牛肉野菜煮込み キウイ・パイン	ご飯・味噌汁 ジンゲスカンから揚げ フライドポテ トレタスサラダ ウドの酢味噌和え
	30						
朝	ご飯・肉団子入り味噌汁 あじの焼き魚 竹輪天かま煮物 長いもきゅうり酢の物						
昼	ご飯・ごぼうすり身味噌汁 肉団子エリンギあんかけ ほうれん草の胡麻和え トマトきゅうりサラダ						
夕	ご飯・味噌汁 ビビンバ卵和え 茄子豚肉マヨ炒め レタスの酢味噌和え ソフトワカサギ						

