# グループホームアウル登別館　5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 |
| 朝 | | 雑穀ミックスご飯<br>味噌汁<br>鮭のハラス味噌漬焼<br>みそだれおでん<br>きゅうり漬物 | ご飯・味噌汁<br>ウインナー炒め物<br>さんまかば焼き水菜和え<br>柴漬け<br>心太 | ご飯・味噌汁<br>サイコロステーキ煮びたし<br>タラ野菜あんかけ<br>オムレツ・白雑魚豚煮<br>フルーツヨーグルト | ご飯・味噌汁<br>豚肉白菜ポン酢和え<br>ほうれん草お浸し<br>筋子 | ご飯・味噌汁<br>玉葱ベーコン炒め物<br>ミートボール<br>煮豆<br>白雑魚 | ご飯・春雨スープ<br>目玉焼き<br>チーズミニハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ・赤ウインナー |
| 昼 | | ご飯<br>コンソメスープ<br>豚肉のケチャップ和え<br>大根きゅうりしそサラダ | ご飯・わかめスープ<br>エビチリ<br>麻婆豆腐<br>もやしナムル | 混ぜご飯・味噌汁<br>鶏肉大根とろみ煮<br>まとう魚のみりん焼<br>イカ菜の花酢味噌和え | 稲荷寿司<br>澄まし汁<br>天ぷら<br>キャベツトマトサラダ<br>マンゴー・バナナ | 生チラシ寿司<br>コロッケ<br>野菜盛り合わせサラダ<br>あさり吸い物<br>オレンジ | ご飯・味噌汁<br>カレイ煮付け<br>白菜漬物<br>ふろふき大根 |
| 夕 | | ご飯・豚汁<br>パスタクリーム煮<br>カレイの煮つけ<br>トマトサラダ | 鳥そぼろ丼・味噌汁<br>レタスハムサラダ<br>きゅうり辛みそ和え<br>焼き鮭 | ご飯・味噌汁<br>ジャガイモ重ね焼き<br>なます<br>大根煮物 | ご飯・玉子スープ<br>ブロッコリミックスベジタブル和え・サバ塩焼き<br>鶏肉人参煮物<br>グレープフルーツ・キウイ | ご飯・味噌汁<br>餃子の甘酢焼き<br>肉豆腐煮<br>きゅうりカニカマサラダ<br>ネギの酢味噌かけ | ご飯・味噌汁<br>きんぴらごぼう<br>ジャガイモチーズ掛け<br>煮豚サラダ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 朝 | ご飯・味噌汁<br>サバ塩焼き<br>ポテト入り玉子焼き<br>マンゴーヨーグルト | ご飯・味噌汁<br>里芋の煮物<br>サイコロステーキバター炒め　ところてん<br>キムチ | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>サバ塩焼き<br>きゅうりの漬物 | ご飯・味噌汁<br>煮しめ<br>塩昆布<br>佃煮・おでん<br>茄子ピーマン煮びたし | ご飯・味噌汁<br>ジャガイモ天カマ煮物<br>カズノコわさび<br>焼ホッケ | ご飯・味噌汁<br>ほうれん草ニンニク炒め<br>ミニハンバーグ<br>梅干し・たくあん<br>ニラ玉 | ご飯・味噌汁<br>焼カレイ<br>玉子焼き<br>大根煮物<br>野沢菜漬物 |
| 昼 | （幕の内弁当）<br>水菜トマトサラダ<br>きゅうりもずく酢和え<br>味噌汁 | 中華丼<br>冷やしラーメン<br>茄子の煮びたし<br>わかめスープ | マグロ漬け丼・ミニそば<br>アボガドとトマトサラダ<br>かぼちゃ煮物<br>小松菜ベーコン炒め物 | ご飯・クリームシチュー<br>チキンカツ<br>イカリング・ナポリタン<br>バナナヨーグルト | ご飯・中華餃子スープ<br>エビチリ<br>チンジャオロース<br>わかめきゅうり酢の物 | 梅ご飯・お吸い物<br>チカフライ<br>エビフライ<br>卯の花 | カレーライス<br>キノコのゴマスープ<br>野菜サラダ<br>とんかつ<br>フルーツ盛合わせ |
| 夕 | ご飯・コンソメスープ<br>唐揚げ<br>クリームコロッケ<br>ポテトサラダ<br>オレンジ | ご飯・味噌汁<br>ホッケのみりん焼き<br>フキ筍天カマ煮物<br>ほうれん草のお浸し | ご飯・味噌汁<br>ポテトサラダ<br>茄子ピーマン炒め物<br>白菜漬物 | 二色丼<br>味噌汁<br>天カマ人参煮物<br>フルーチェ | ご飯・味噌汁<br>カレイの煮付け<br>株鶏肉煮物<br>レタスハムサラダ | ご飯・味噌汁<br>ローストポーク<br>シラス人参しりしり<br>株とイカのカルパッチョ | ご飯・味噌汁<br>ホッケみりん焼き<br>肉豆腐<br>なすピーマン甘酢和え |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝 | ご飯・味噌汁<br>さば塩焼き<br>ミートボール小松菜卵和え　大根天かま煮物<br>煮豆 | ご飯・味噌汁<br>宗八焼き<br>茄子の煮びたし<br>レタスハムサラダ | ご飯・味噌汁<br>焼きサバ<br>煮しめ<br>煮豆・白菜漬物 | ご飯・味噌汁<br>刺身こんにゃく<br>スクランブルエッグ<br>シウマイ・味きゅうり | ご飯・中華スープ<br>煮豚<br>野菜サラダ<br>タケノコ白滝煮物 | ご飯・味噌汁<br>ほうれん草エリンギバター炒め・きゅうり漬物<br>ウインナー炒め<br>ホッケ塩だれ焼き | ご飯・味噌汁<br>サバ塩焼き<br>黒豆・玉子焼き<br>なめたけおろし |
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>カレイの煮つけ<br>きゅうり漬物<br>竹輪もずく酢の物<br>大根人参煮物 | かつ丼・豚汁<br>かぼちゃのサラダ<br>いんげんの胡麻和え<br>リンゴ | 幕ノ内弁当<br>わかめスープ<br>中華サラダ | 混ぜご飯・お吸い物<br>天ぷら盛り合わせ<br>ラーメンサラダ<br>切り干し大根 | ご飯・ふかひれスープ<br>カレイのから揚げ<br>大根ごぼう里芋煮物<br>フルーツ（甘夏）<br>枝豆・たくあん | 稲荷寿司・冷やしキツネそば　あんかけ豆腐<br>シウマイ<br>アボガドトマトサラダ<br>マンゴーゼリー | ご飯・味噌汁<br>焼き鮭<br>小松菜胡麻和え<br>白菜漬物・みかん<br>ニンジン大根フキ味噌煮 |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>春雨サラダ<br>フルーツヨーグルト和え<br>豚肉ソースキャベツ炒め | ご飯・チキンスープ<br>手羽先大根煮物<br>茄子のみそ炒め<br>天かま昆布甘ダレ和え | ご飯・味噌汁<br>ジンギスカン<br>チキンサラダ<br>ささぎ卵とじ | ご飯・味噌汁<br>水菜サラダ<br>青梗菜のごま塩炒め<br>玉ねぎのオイスター炒め | ご飯・味噌汁<br>たらの味噌ソース掛け<br>青野菜添え<br>ネギ塩冷奴<br>半熟卵のピータン和え | ご飯・味噌汁<br>豆腐豚肉しょうゆ漬け<br>セロリ甘酢漬け<br>ニンジン蒸し煮<br>ほうれん草ニンニク炒め | ご飯・味噌汁<br>カマス西京漬焼<br>豚バラ白菜すき焼き<br>キャベツみょうが和え<br>ズッキーニピクルス |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝 | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>玉ねぎベーコン炒め物<br>煮豆<br>たくあん | ご飯・味噌汁<br>みそおでん<br>フキの煮物<br>ポテトサラダ | サンドイッチ（ハム・玉子）<br>カニクリームコロッケ<br>ペペロンチーノ<br>ウインナー<br>コンソメスープ | ご飯・味噌汁<br>ウインナーソーセージ<br>スクランブルエッグ<br>かぼちゃサラダ<br>煮豆 | ご飯・味噌汁<br>塩サバ焼<br>刺身こんにゃく<br>味きゅうり<br>シウマイ | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>きんぴらごぼう<br>大根の煮物<br>きゅうり漬物 | ご飯・味噌汁<br>ミニトマト<br>ほうれん草の胡麻和え<br>煮しめ<br>牛カルビのニラ芽入り |
| 昼 | オムライス<br>野菜サラダ<br>から揚げ<br>茄子の煮びたし<br>コンソメスープ | ミニおにぎり<br>野菜ラーメン<br>餃子<br>チャプチェ<br>コーンサラダ | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>ケイジムニエル<br>春菊ほうれん草胡麻和え | ご飯・ポトフ<br>おろしハンバーグ<br>アスパラ炒め・トマト<br>フルーツ（はっさく）<br>たくあん | 焼きそば・ニラと卵の中華スープ<br>鶏もも肉のレモンバジル焼き　しし唐の炒め物<br>ブロッコリトマトサラダ | 十穀米ご飯<br>三つ葉と玉子の汁物<br>ジンギスカン<br>茄子とピーマンのみそ炒め　しそわかめ・ごぼうサラダ | きのこの炊き込みご飯<br>お吸い物・人参グラッセ<br>豚バラ巻ハンバーグ<br>たらことエビのクリームパスタ・刺身ぶつ切りのカルパッチョ |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>肉団子甘酢あんかけ<br>ホッケの塩こうじ焼<br>ほうれん草胡麻和え<br>マンゴーゼリーキウイ | ご飯・味噌汁<br>カツオしめさば刺身<br>照り焼きチキン<br>トマトサラダ<br>豆腐ときのこの甘和え炒め　たくあん | ご飯・味噌汁<br>プルコギ<br>ツナシイタケニンニク炒め<br>ところてん<br>かぼちゃの煮物 | ご飯<br>味噌煮込みうどん<br>ふきおかず煮<br>カスベ煮つけ<br>塩ネギ奴 | 大根キーマカレー<br>味噌汁・セロリ甘酢和え<br>マッシュポテト<br>焼きキャベツベーコンスープ煮 | ご飯・味噌汁<br>おでん<br>ラーメンサラダ<br>赤魚の西京焼き<br>フルーチェ | ご飯・味噌汁<br>サバの味噌煮<br>イカと大根の煮物<br>水晶鳥のサラダ |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁<br>もやし竹輪ナムル<br>茄子醤油煮<br>玉子焼き<br>野沢菜漬物 | フレンチトースト<br>グラタンチーズ焼き<br>玉ねぎ芋スープ煮 | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>もやしほうれん草ナムル<br>鮭塩焼き<br>マカロニサラダ | ご飯・コーンスープ<br>照り焼きチキン<br>スクランブルエッグ<br>煮豆<br>白菜なめたけ和え | | | |
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>焼き宗八・白菜漬物・卯の花・ほうれん草の胡麻和え<br>大根里芋筍天ぷら煮物<br>バナナフルーチェ | アジアンチキンライス<br>わかめスープ<br>豚しゃぶサラダ<br>鶏肉ごぼう<br>フルーツ（甘夏） | ご飯・シチュー<br>かぶとひき肉あんかけ炒め　ジンギスカン<br>野菜サラダ<br>オレンジ・ところてん | ご飯・つみれ汁<br>わらさ照り焼き<br>なす煮びたし<br>大根すづけ酢漬け<br>鶏肉筍煮物 | | | |
| 夕 | ご飯・素麺汁<br>塩ネギ冷奴<br>ニラカツ卵とじ | ご飯・味噌汁<br>豚肉玉ねぎ生姜煮<br>ニンジンきんぴら<br>フルーツヨーグルト<br>焼き鮭 | ご飯・味噌汁<br>蒸し鳥の塩あんかけ<br>中華サラダ<br>牛乳プリン<br>煮しめ | 原子飯・コンソメスープ<br>フライドチキン<br>かぼちゃフライ<br>人参グラッセ<br>ほうれん草コーンバター炒め | | | |