

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	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝		ごはん・味噌汁・みそおでん たらのあんかけ	ごはん・スープ・ホッケ焼 エビチリ・煮豆 白菜のおひたし	ごはん・味噌汁・赤ウイン ナー サバの塩焼 アスパラの炒め物 フキと天カマの煮物	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ さんま蒲焼・玉子豆腐 水菜ときゅうりのサラダ	ごはん・味噌汁・麻婆春雨 サバ塩焼き・漬物	ごはん・味噌汁・玉子焼き 煮豆・赤魚の塩焼 たくあん	
	昼	ごはん・わかめスープ イカリング・海草サラダ 豚の生姜焼き ほうれん草のゴマ和え	うどん・肉じゃが・ずじこ 漬物・つくだに・フルーチェ ほうれん草となめ茸の和 え物	カレーライス・エビチリ フルーチェ(パイン入り) カボチャスープ・イカリング クリームコロッケ・サラダ	味噌ラーメン 焼き豚チャーシュー 野菜炒め・シホンケーキ フルーツポンチ	ごはん・味噌汁 真ガレイ煮付け カボチャ、春菊のゴマ和え	ごはん・味噌汁・ハンバー グ ポテトサラダ・フルーチェ	
		夕	ごはん・味噌汁・春雨サラダ 肉野菜炒め もずく酢の物	いなり寿司・みそ汁 ホッケ焼・グリーンサラダ スパゲティナポリタン	ごはん・味噌汁 ハンバーグ・揚げ出し豆腐 ほうれん草のゴマ和え	ごはん・味噌汁 チンジャオロース 茄子の煮付け 春菊のゴマ和え	ごはん・味噌汁・豚の角煮 ふろふき大根 揚げ出し豆腐	ごはん・味噌汁・すき焼き ホッケみりん焼き ニラ玉焼 大根ときゅうり漬物
7			8	9	10	11	12	13
朝	ごはん・野菜スープ シヤケ・煮豆・ハンバーグ 麻婆豆腐		ごはん・味噌汁・ところて ん さんま蒲焼水菜和え 赤ウインナー・子持ち昆布	ごはん・スープ・玉子焼き 餃子・生姜焼き	ごはん・味噌汁 サバの塩焼・ところてん スクランブルエッグ	ごはん・味噌汁・シヤケ ミートボール・漬物	ごはん・味噌汁・玉子焼き シューマイ・つけもの	ごはん・味噌汁・煮豆 麻婆春雨・漬物 スクランブルエッグ
昼	ちらし寿司・マッシュポテト ザンギ・白和え・お吸い物	混ぜごはん・鶏肉のスープ おでん・茄子みぞれ炒め	ごはん・味噌汁・サバ塩焼 き ジンギスカン・つけもの	ごはん・サムタゲン チンジャオロース 麻婆豆腐・ラーメンサラダ	赤飯・おそば・白和え 高野豆腐のはさみ煮	ごはん・味噌汁 カレイの唐揚げ・ハモ焼 ほうれん草のゴマ和え	ごはん・味噌汁・麻婆豆腐 サバ塩焼き・煮豆 きゅうりの和え物	
	夕	ごはん・味噌汁 牛サイコロステーキ 里芋煮物	ごはん・味噌汁・酢豚 マカロニサラダ アサリのワイン蒸し	ごはん・スープ カレイの煮付け きゅうりの酢の物 アボガド、マグロ、サーモ ンのワサビ醤油和え	ごはん・具だくさん味噌汁 タラの野菜あんかけ うどのきんぴら	ごはん・味噌汁 ハンバーグ・揚げ出し豆腐 マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 もやしのナムル カツオ、ブリの刺身 豚肉と豆腐の卵とじ	ごはん・味噌汁 じゃがいもの塩焼 蒸し茄子田楽 人参サラダ
		14	15	16	17	18	19	20
朝		ごはん・わかめスープ ミートボール ちくわ、シタケのバター 醤油炒め・チキンサラダ 味キュウリ	ごはん・味噌汁・玉子焼き 筋子・レタスサラダ ソーセージ	ごはん・味噌汁・ホッケ塩 焼 野菜ベーコン炒め物 玉子豆腐	ごはん・味噌汁・漬物 ほうれん草のおひたし スクランブルエッグ チキンナゲット・煮豆	ごはん・味噌汁・エビチリ スクランブルエッグ ナゲット・ポテトサラダ	ごはん・野菜スープ シヤケの塩焼・麻婆豆腐 セロリの漬物	ごはん・味噌汁・シヤケ 玉子焼き・茄子の煮びたし
昼	ごはん・味噌汁 カニクリームコロッケ 大根の煮物 春菊のゴマ和え	ごはん・味噌汁・肉じゃが チキンサラダ かすべの煮付け	チャーハン・スープ 砂カレイの唐揚げ・漬物 ちぢみ	ごはん・味噌汁 からあげ・サラダ	ナポリタン・スープ 豚ヒレのレモンソー ポテト・サラダ ミックスソー	オムライス・シヤケの三平 汁 うどとコンニャクの酢味噌 和え・マンゴープリン	親子丼・ソーメン キュウリのあま酢づけ ツナ入りポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え	
	夕	チャーハン・わかめ玉子 スープ・麻婆春雨 豚バラキャベツ炒め フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 チンジャオロース 野菜サラダ かぼちゃの煮物	ごはん・味噌汁・フルーツ 赤魚焼き・大根と豚肉のオ イスター炒め	ごはん・味噌汁 肉だんごケチャップ煮 サイコロステーキ ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 カレイの煮物 行者ニンニクの肉豆腐 ささぎとちくわの天ぷら	ごはん・ワカメスープ 天カマの煮物 サラダ・鶏肉のあんかけ	ごはん・ビーフシチュー コンソメスープ 肉団子のケチャップ煮 マンゴーゼリー
		21	22	23	24	25	26	27
朝		ごはん・味噌汁 ホッケとネギ塩タレ焼 ほうれん草の玉子とじ 肉じゃが	ごはん・味噌汁	ごはん・味噌汁・シューマイ 焼き魚・漬物	ごはん・野菜スープ シヤケ・漬物・麻婆豆腐 シューマイ	ごはん・味噌汁・玉子焼き ホッケ焼・メカブ	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ 漬物	ごはん・味噌汁・サバ焼き 漬物・タラコ・玉子豆腐
昼	ごはん・味噌汁 ジンギスカン唐揚げ わらびと天カマの煮物 キャベツとトマトのサラダ たくあん・ふき味噌	ごはん・味噌汁	ごはん・ソーメン・天ぷら 筑前煮	ごはん・味噌汁・ハンバーグ 野菜サラダ・ポテト	ごはん・味噌汁・カスベの煮 付け・ひじきとおからの煮 物 漬物	ごはん・味噌汁・サバの煮付 け かぼちゃのゴマ和え 切り干し大根	味噌煮込みうどん・ごはん みょうがときゅうりの甘酢 漬け 蒸し茄子田楽・シヤケ	
	夕	ごはん・中華スープ サバ焼き・きゅうりの和え 物 鶏肉のチーズ焼き	ごはん・味噌汁	ごはん・味噌汁・キャベツサ ラダ・イカフライ	ごはん・味噌汁・うどのきん ぴら 豚肉のみぞれ煮 かぼちゃの煮物	カレーライス・中華スープ トマト、ナス、ピーマンのゴ マ和え・ポテトサラダ クリームコロッケ	ごはん・味噌汁・ジンギスカ ン 茄子の煮付け シーフードサラダ	ごはん・味噌汁・イカサラダ 黒ガレイ煮付け ほうれん草のゴマ和え
		28	29	30	31			
朝		ごはん・味噌汁・玉子焼き もやしとニラのナムル かぼちゃと鶏肉の煮物	ごはん・味噌汁・サラダ(豆 腐添え)・焼魚・うの花	ごはん・味噌汁・煮豆 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ 水菜ときゅうりのサラダ	ごはん・味噌汁・サバ焼き 煮豆・玉子豆腐・漬物			
昼	ごはん・味噌汁・サラダ チキンカツの卵とじ ポテトフライ	お好み焼き・ナムル 鶏肉のスープ 大根の煮物	ごはん・味噌汁・肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 麻婆豆腐	ごはん・ミネストローネ 唐揚げ・白あえ 手羽煮物				
	夕	豚そぼろ丼・味噌汁 ししとうとじゃこの黒胡椒 炒め トマトのハニーサラダ 焼き茄子のソース漬け ネギ塩シラスやっこ	ごはん・味噌汁 玉葱のオイスター炒め しらたきと人参のきんぴら ヨーグルト和え	ごはん・味噌汁・ポテトサラ ダ サイコロステーキ フルーチェ	ごはん・味噌汁・茄子の煮付 け グリーンサラダ チンジャオロース			

朝							
昼							
夕							

