

グループホームアウル登別館 3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
朝					ご飯・味噌汁 鮭の切り身(焼き魚) ギョーザ しそわかめの佃煮 たくわん	ご飯・味噌汁 カレー煮つけ 肉豆腐煮 大根とふじっこ和え	ご飯・味噌汁 玉子焼き がんと小松菜の煮びたし たくあん・サバの塩焼き 水菜ときゅうりとツナのサ
昼					しらすとわかめのごはん ワカメスープ サバの塩焼き なすのポン酢和え 大根の肉みそのせ	ハヤシライス・スープ ポテトサラダ 鶏肉の蒸し焼き	三色丼(そぼろ、玉子、しらす)・そば きんぴらごぼう みかん ケーキ
夕					ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ キノコとピーマン炒め かぼちゃの天ぷら 大根おろしワカメぞえ	ご飯・味噌汁 豚肉の照り焼き ナスの煮びたし ワカメときゅうりの酢の物 りんご	ごはん・シチュー さんまの生姜焼き もずくキュウリ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん・ワカメスープ ほうれん草と椎茸のソテー ナスのふじっこ和え たくあん	ご飯・味噌汁 大根手羽先のうま煮 キノコとほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁 目玉焼き 大根ときゅうりの梅和え 生姜昆布	ご飯・味噌汁 塩サバ焼 ほうれん草のおひたし ナスの漬物 煮豆	ごはん・野菜スープ スクランブルエッグ ホッケ焼き シューマイ 梅干し	ご飯・味噌汁 目玉焼き 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ トマト	ご飯・味噌汁 サバ焼 しめじ、いんげん、ちくわ、 ウインナーのバター炒め 煮豆・たらこんぶ・たくあん
昼	親子丼・味噌汁 インゲンの胡麻和え キュウリの漬物	ごはん・けんちんそば 長芋ときゅうりの酢の物 刺身(サーモン・マグロ) フキと天カマの味噌煮 りんご	ご飯・味噌汁 ミートソースパゲッティ キノコの玉子とじ	ご飯・ワカメスープ 鶏もも肉のレモン焼き トマトきゅうり おでん	ご飯・味噌汁 すきやき ピーマンのおかか和え ラーメンサラダ	ごはん・タラ鍋 チキンカツ レタストマト 切干大根・りんご 春雨ハムきゅうりの酢の物	お粥(梅干し入り) うどん汁 カレーの煮つけ たくあん
夕	ご飯・味噌汁 豆腐サラダ 春雨中華風 豚肉とニラともやしのスタ ミナ炒め	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 大根となめ茸和え 白菜のおひたし	ご飯・豚汁 水菜とツナのサラダ もやしのナムル	納豆巻き・いなり寿司 キノコのお吸い物 きんぴらごぼう きゅうりとワカメの酢の物 たくあん	ご飯・味噌汁 ポテトサラダ 湯豆腐 豚の生姜焼き	カレーライス・味噌汁 厚揚げしらす ほうれん草の煮びたし カツおたくあん いちご	ごはん・だんご汁 ホッケ焼き カボチャの煮物 長芋サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん・ワカメスープ 鶏と野菜の煮物 水菜と油揚げの煮びたし スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 鶏肉人参の煮物 味きゅうり	ご飯・味噌汁 肉団子 たくあん うめぼし	おじや ミートボール ゆで卵 たくあん バナナ	ご飯・味噌汁 野菜炒め玉子とじ サンマかば焼き 桃 たくあん	ご飯・味噌汁 ナスしめじのツナ炒め 焼きホッケ ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 チーズ入り肉団子 かぼちゃサラダ もやしのおひたし
昼	里芋のそぼろ煮 ニラ玉子とじ ご飯・味噌汁 サバ焼	ごはん・ワカメスープ 親子煮 ポテトサラダ 煮豆 バナナ	ごはん・ミニ肉うどん 茶碗蒸し 子持ち昆布	中華丼 味噌汁 さつま芋煮 大根の千枚漬け	五目御飯・味噌汁 チカのマリネ しそ昆布 フルーツミックス	ご飯・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 あんかけ豆腐 なめたけの大根おろし和え	中華丼・味噌汁 ほうれん草のおひたし 煮豆 きんぴらごぼう たくあん
夕	ご飯・味噌汁 煮魚・あんかけ豆腐 長芋の梅干し和え りんご	ご飯・味噌汁 豚肉の照り焼き ナスの煮びたし もずくキュウリ	納豆巻き おいなり 菜の花のおひたし 根菜の味噌汁 肉じゃが	カレーライス チキンラーメン マカロニサラダ バナナ	ご飯・味噌汁 焼うどん 八宝菜 めかぶ、きゅうりの和え物	ごはん・カップソバ サンマ甘露煮 マカロニサラダ きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 エビカツ 鶏の甘酢あんかけ 2色アスパラのサラダ いよかん
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き ほうれん草の胡麻和え もずく酢 みそ漬けたくあん	ご飯・味噌汁 塩サバ焼 厚焼き玉子 梅干し テリヤキミートボール	ご飯・味噌汁 オムレツウインナー クリームコロッケ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き ナスちくわピーマンマヨポ ン炒め 大根味噌煮	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ チンゲン菜の玉子とじ ポロニアソーセージ焼き 子持ち昆布	ご飯・味噌汁 玉子焼き 鮭焼き ほうれん草のおひたし たくあん	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ 玉葱生姜昆布和え 玉子豆腐 黒豆
昼	親子丼・味噌汁 うの花の筑前煮大根おろし 梅干し	ごはん・ミニカシワソバ 天ぷら盛り合わせ ふきと天カマ味噌炒め わかめときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 サバのみりん干し おでん 春雨ときゅうりの中華サラ ダ フルーツカクテル	エビフライカレー 野菜サラダ フルーツカクテル	ミニ中華丼 醤油野菜ラーメン 切干大根 いよかん	ミニライス・シチュー チーズ入りハンバーグ フライドポテト スパゲティナポリタン 生野菜(キャベツ)	ごはん・鶏鍋 たくあん アジフライ 千切りキャベツサラダ
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン うの花切り干し大根 カニカマ、もずくの酢の物	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	親子丼・味噌汁 うの花 ポテトサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 カレーの煮付け 水菜ときゅうりのサラダ いちご	ご飯・ニラの玉子汁 豚みそ焼き 切り干し大根 なめたけの大根和え	ご飯・味噌汁 さんまの煮つけ 春菊の胡麻和え きゅうりのつけもの	ご飯・味噌汁 きゅうりの漬物 ホッケみりん焼き ダイダイイモ ナス、ピーマン豚肉の味 噌炒め
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん・ワカメスープ スクランブルエッグ 水菜ときゅうりのサラダ 煮豆 たくあん ハンバーグ	ご飯・味噌汁 から揚げハンバーグ アスパラ焼き カボチャ煮	ご飯・味噌汁 ブロッコリーベーコンソ テー 煮豆 さば塩焼き	ご飯・野菜スープ 玉子焼き ハンバーグ しそ昆布 煮豆 ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁 玉子焼き たくあんみそ漬け 玉葱ベーコン炒め 数の子わさび	ごはん・味噌汁 サバ塩焼き 山芋のとろろ にらとキノコの玉子とじ	ごはん・味噌汁 サンマの塩焼き きゅうりともやしのナムル 生姜昆布
昼	とびっこご飯・味噌汁 鶏肉とフキの煮物 ホッケ焼き 大根おろしイカ酢和え	ご飯・ミニ肉うどん ヒレカツ レタスサラダ 煮しめ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・シーフードスープ アスパラ肉巻き 肉じゃが 長芋の酢の物 ピーチフルーチェ	ご飯・味噌汁 豚バラ肉と野菜の炒め物 ナスの田楽味噌煮 人参ほうれん草昆布の 白和え	さんまのひつまぶし お吸い物 肉じゃが きゅうりの漬物	ごはん・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 ピーマンのおかか和え たくあん	おにぎり・ラーメン 白身とイカフライ レタスサラダ ナスの漬物
夕	ご飯・ソーメン汁 鶏肉の照り焼き 里芋のひき肉あんかけ 昆布の佃煮	牛肉・ワカメスープ ポテトブロッコリーサラダ きゅうり春雨酢の物	ご飯・味噌汁 かぼちゃコロッケ キャベツの千切りブロッ コリー添え もやしとワカメの酢の物 いよかん	ご飯・味噌汁 すり身入り高野豆腐 サイコロステーキ 大根サラダトマト和え	親子丼・味噌汁 切り干し大根 かぼちゃの天ぷら	ごはん・味噌汁 もずくときゅうりの酢の物 アスパラソー もやしのナムル	ごはん・味噌汁 たくあん 赤魚焼き ナスとピーマンのそぼろ炒 め ニラとエビの玉子マヨ炒め