

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
朝			ごはん 味噌汁 サバ キノコバター炒め 佃煮	ごはん 味噌汁 赤魚粕 漬 天カマ、白菜、人参の煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 南瓜煮物 キャベツ炒め物 サラダ	ごはん 味噌汁 サバ 昆布巻き 卵豆腐 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 切干大 根 サンマかば焼き水菜和え 椎茸しめじバターソテー 切干大根
昼			ごはん 中華スープ めめ き きゅうりカニカマサラダ 煮物	ごはん 味噌汁 漬物 大根、人参、高野豆腐煮 物 きゅうり和え物	エビカレー 味噌汁 ポテトサラダ カブの漬物	しいたけ混ぜごはん 味噌 汁 肉団子としらたきと豆腐煮 物 茄子のおひたし小松菜卵 とじ	ごはん 味噌汁 煮物 豚の生姜焼き 水菜サラダ
夕			ウナギ丼 味噌汁 煮物 煮豆	寿司 味噌汁 エビカツ キャベツサラダ もずく	ごはん 味噌汁 煮しめ カツ卵とじ 中華春雨サラ ダ	ごはん 味噌汁 ステーキ カニカマサラダ もやし和え物	さけ飯 味噌汁 エビとじ ひじき煮 キャベツの塩昆布和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	サンドイッチ コーンスープ 入り卵 ウィンナー 照り焼きチキン	ごはん 味噌汁 サバ煮つ け 玉ねぎ、ちくわ、豚肉煮物 もずく、卵焼き	ごはん 味噌汁 ホッケ 天カマとフキの煮物 ところてん	ごはん 味噌汁 ホッケ 春雨 漬物 煮豆 フルーチェ 南瓜煮	ごはん 味噌汁 胡瓜サラダ スクランブルエッグ 鯖	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 カニカマの和え物 ホッケ	ごはん 味噌汁 漬物 鯖 麻婆春雨
昼	ごはん 春雨スープ えびち り 鶏のから揚げ ポテトフライ 枝豆	ごはん 餃子 スープ 照り焼きチキン 煮物	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン ほうれん草の胡麻和え ずき焼き	ごはん 味噌汁 小松菜と炒め物 ツナサラダ	シーフードカレー スープ 大根カニカマサラダ	ごはん お味噌汁 肉野菜 炒め 煮物	カレーライス スープ サラダ 林檎
夕	ごはん 味噌汁 餃子 大根と豚肉のオイスター 炒め 茄子の味噌炒め	ごはん 味噌汁 ハンバーグ みかん もやしサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉生姜焼き 葱奴 野菜炒め	ごはん 中華スープ ベーコンバター炒め サバ カニカマきゅうり和え物	ごはん 餃子スープ 肉鍋 胡瓜の和え物 キャベツの浅漬け	カレー 中華スープ サラ ダ ヨーグルト フルーツ 煮 物	三食丼 味噌汁 たくあん 鯖竜田揚げ サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 昆布 カレイの煮付 ニラ玉 胡瓜の酢の物	ごはん 味噌汁 ところて ん 青梗菜バター醤油炒め サンマかば焼き水菜和え	ごはん 味噌汁 炒り卵 鯖 ウィンナー	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 鯖 和え物	ごはん 味噌汁 赤魚煮付 小松菜煮ひたし 温泉卵 胡瓜の浅漬け	ごはん 味噌汁 鯖 煮物 長芋サラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ ナス味噌炒め
昼	ごはん 味噌汁 水菜サラダ イカ煮付 野菜炒め	ごはん 味噌汁 中華丼 煮物 胡瓜和え物	昆布ごはん 味噌汁 カレイ煮付 胡瓜の和え物 漬物	ごはん 味噌汁 鯖 大根オイスター炒め カボチャ煮	牛丼 味噌汁 いんげん人参胡麻和え ブロッコリーサラダ	おにぎり 味噌汁 林檎 タラの甘酢あんかけ フキの煮物	ごはん 味噌汁 餃子 トマト ニラ玉 切り干し大 根
夕	ごはん 野菜スープ グラタ ン ハンバーグ マカロニサラ ダ	豚丼 味噌汁 アスパラ炒 め ポテトサラダ	天丼 味噌汁 白菜和えも の サラダ 漬物	ごはん 味噌汁 うどんサラ ダ ナスのはさみあげ 昆布の白あえ フキ煮物	ごはん 味噌汁 お刺身 筑前煮 胡瓜酢の物	ごはん スープ エビチリ ナス豚肉甘辛炒め 白菜漬物	豚丼 中華スープ 鯖 もやしのナムル
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 ソーセージ きのこバター炒め ところ てん じゃこの佃煮	ごはん 味噌汁 タイ 昆布 ベーコン炒め ミートポー ル	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 鯖	ごはん 味噌汁 炒り卵 鯖 胡瓜サラダ フキ煮物	ごはん 味噌汁 小松菜和 え 天カマ胡麻和え 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 ところてん ベーコンエッグ ウィンナー炒め	ごはん 味噌汁 炒り卵 長芋ボン酢 トマトサラダ ピーマンカツオ節和え
昼	胡麻昆布おにぎり 焼きそ ば 漬物 わらびたき	カレーライス スープ トンカツ トマト オレンジ	稲荷ずし 大根味噌汁 肉野菜炒め ほうれん草胡麻和え 胡瓜和え物	ごはん 味噌汁 エビ卵とじ 卵豆腐 もやしナムル	ごはん おじやお吸い物 ラーメンサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ サラダ ニラの卵とじ	ごはん 味噌汁 ジンギスカ ン レタスベーコンサラダ いんげん人参天カマ煮
夕	刺身丼 すまし汁 小松菜の和え物 キャベツサラダ	豆ごはん 味噌汁 ワラビ 大根と豚肉のオイスター 炒め 胡瓜和え物	ごはん 味噌汁 おでん 鯖 サラダ	カレーライス スープ 鶏肉ともやしの和え物 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 生姜焼き 胡瓜酢の物 野菜サラダ	ごはん ラーメン 刺身 玉ねぎの卵とじ サラダ チキンナゲット	ごはん 味噌汁 サラダ 漬マグロ 親子煮
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 味噌汁 カニカマ和 え 麻婆豆腐 鯖	ごはん つみれ汁 炒り卵 エビフライ 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 スパゲティ ナス煮ひたし ピーマン肉詰め	ごはん スープ 餃子 ラーメンサラダ チンジャオロース	ごはん 味噌汁 茄子漬物 天カマごま油炒め きのこバター炒め		
昼	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ピーマン肉炒め キャベツのおひたし	昆布ごはん 味噌汁 餃子 煮物 胡瓜酢の物	カレーライス 味噌汁 切り干し大根 水菜サラダ エビフライ	ごはん 味噌汁 煮物 サラ ダ 油あげのつつみ	焼うどん スープ ナスの肉みそ炒め 白菜の漬物 キャベツと塩昆布		
夕	親子丼 味噌汁 煮物 ちかたぶら	ごはん 味噌汁 鯖 たくあ ん ほうれん草のケチャップ マヨネーズ和え	シーフードカレー ハンバーグ カレー すいとん汁 うどの酢の物	ごはん 味噌汁 手羽元煮 物 鯖 水菜和え物 青梗菜のおひたし	うな丼 お吸い物 漬物 以下とねぎの酢味噌和え		