

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
朝						ご飯・白菜と豚バラのスープ ほうれん草とベーコンソテー マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 肉団子のケチャップ煮 ほうれん草としめじのバターポン酢炒め ポテトサラダ
昼						エビ丼・味噌汁 ごぼうと肉の炒め煮 きゅうりの漬物 トマトサラダ	黒豆ご飯 チキンスープ 鮭のバター焼き レタス・カボチャサラダ
夕						ご飯・味噌汁 ハンバーグ・レタス添え じゃがいもと天カマの煮物 長芋の梅シソ和え	ご飯・味噌汁 さんまの煮付け 豚肉と玉ねぎの香味焼き ほうれん草とベーコン炒め
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き ニラ玉炒め きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 インゲンと卵炒め サバのみぞれ煮 塩辛 煮豆	ご飯・お吸い物 大根とサバの煮物 人参と天カマのきんぴら マカロニサラダ	鶏釜めし・ワカメスープ 厚焼き玉子 ウインナー かぼちゃ煮物 とら豆	ご飯・味噌汁 フキと天カマの煮物 麻婆春雨 メカブときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 目玉焼き 人参のきんぴら さつま芋の甘煮 にしん漬け	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 ウインナー ナゲット 煮豆
昼	いなり寿司・お吸い物 刺身 チキンの南蛮漬け マカロニ玉子サラダ	枝豆ご飯・つみれ汁 さくらシュウマイ レンコンのはさみ揚げ フキと天カマの煮物 トマト・レタス	ご飯・野菜スープ 餃子 水菜とチキンのサラダ ブロッコリー・トマト 茄子のおろし煮	ご飯・味噌汁 チキンカツ レタスと水菜のサラダ 切干大根 春雨とワカメの酢の物	ご飯・きのこ汁 照り焼きチキン レタスサラダ きんぴらごぼう	山菜の炊き込みご飯 すり身汁 白身フライ・水菜のサラダ 茄子の味噌炒め みかん	シーフードカレー 味噌汁 チキンのガーリック揚げ レタスサラダ たくあん
夕	お粥・味噌汁 豚肉の生姜焼き レタスのサラダ サーモンのマリネ たくあん	ご飯・味噌汁 赤魚のみりん漬け じゃがいもの煮物 ワカメとトマトの酢の物	ご飯・味噌汁 エビとブロッコリー中華炒め チャーシュー煮卵 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏の甘酢あんかけ こんにやくと揚げの煮物 サバ西京焼き	ご飯・味噌汁 さんまのみりん焼き タケノコの煮物 ハムとインゲンと玉子炒め	ご飯・味噌汁 たら粕漬焼き 天ぷら盛り合わせ 大根おろし	ご飯・味噌汁 宗八塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 ポテトサラダ ミニトマト
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 肉団子とピーマンのケチャップ ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根 フライドポテト・ブロッコリー	ご飯・味噌汁 ホッケのみりん焼き 小松菜と揚げの煮物 チーズバーグ入り玉子焼き フルーチェ	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ スクランブルエッグ キャベツ炒め 人参のきんぴら	ご飯・味噌汁 ひき肉入りオムレツ ほうれん草シーフード炒め うの花 黒豆	ご飯・お吸い物 さつま芋の煮物 ほうれん草とベーコンの玉子とじ 長芋のたらこ和え	ご飯・味噌汁 糠さんま 茄子と豚肉の味噌炒め もずく酢
昼	ご飯・鶏団子汁 ほうれん草とコーンの豆板 醬炒め チンゲン菜とツナの和え物 白桃缶・バナナ	ご飯・味噌汁 宗八塩焼き 生姜昆布 鶏肉と小松菜の煮物 さつま芋の天ぷら	ご飯・クリームシチュー 糠さんま もやしとチキンの酢の物 ほうれん草の玉子とじ フルーチェ	枝豆ご飯・味噌汁 豚肉カルビ焼き・キャベツ 揚げ出し豆腐 千切り大根の胡麻和え さとう・キウイフルーツ	炊き込みご飯・つみれ汁 照り焼きチキン 千切りキャベツ 里芋と天カマの煮物 茄子の揚げびたし	わかめご飯 きつねうどん 酢豚 きゅうりの漬物	ご飯・玉子スープ 煮込みハンバーグ エビフライ チキンと人参のサラダ バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 鮭の西京焼き 厚揚げと豚肉の煮物 具だくさん春雨サラダ	ご飯・味噌汁 きのこオムレツ 鶏と大根の煮物 もやしと人参のナムル	ご飯・味噌汁 ブルコギ 枝豆と豆腐の和え物 キャベツとコーンのサラダ	ご飯・味噌汁 茄子と鶏肉の和風あんかけ キャベツとツナの炒め物 長芋としらすの和え物	ご飯・味噌汁 鶏の竜田揚げ フキと天カマの煮物 白菜漬け	混ぜご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き かぼちゃ煮物 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 厚焼き玉子 野菜サラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き 水菜とコーンのサラダ きゅうりとハムの酢の物 おでん	ご飯・味噌汁 サンマかば焼き ウインナーとちくわのケチャップ炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 肉団子とエビのあんかけ 海藻サラダ 黒豆とさつま芋和え 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き アスパラベーコン きゅうりとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 麻婆豆腐 大根おろし	ご飯・味噌汁 大根と鶏肉の和風あんかけ フキの油炒め もやしとカニカマの和え物	ご飯・味噌汁 チーズとベーコンのオムレツ ほうれん草と椎茸のソテー サバ味噌煮とキャベツ和
昼	ご飯・味噌汁 肉豆腐 サバの竜田揚げ イモサラダ 味キューリ	ミニおにぎり・コーンスープ アボガドとトマトのサラダ から揚げ シーフードスパゲティ ミックスビザ(小)	ご飯・鶏団子汁 チンジャオロース 切干大根 長芋と水菜の梅肉和え	親子丼・味噌汁 カスベの酢味噌和え かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁 餃子 ニラ玉焼き おでん 紅しょうが	ご飯・餃子スープ すき焼き風煮物 ほうれん草の胡麻和え 春雨ととんかつの酢の物 ゴマ昆布	ご飯・味噌汁 うまだレ肉 スクランブルエッグ カボチャサラダ もやしのナムル
夕	ご飯・味噌汁 シーフードチリ 鶏とかぼちゃの煮物 オクラカツオポン酢	ご飯・味噌汁 チキンカツの玉子とじ 茄子の酢味噌和え りんご入りフルーチェ	ご飯・味噌汁 肉じゃが フキとサバの油炒め 豆腐と水菜の胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁 肉味噌漬け焼き フルーチェのみりん焼き もずく酢	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め フルーチェ 水菜サラダ	ご飯・味噌汁 里芋の煮物 シーフードと白菜の中華あんかけ もずくときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 カレーの煮付け 大根の肉味噌あんかけ ほうれん草とベーコンのバター焼き
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 トマト煮込みハンバーグ かわいい塩焼き 煮豆	ご飯・味噌汁 小松菜とエビの中華炒め 冷やっこ 甘納豆 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 塩鮭 かぼちゃ煮物 たくあん フルーチェ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ 焼きナス サバの水煮おろし和え フルーチェ	ご飯・わかめスープ 八宝菜 ウインナーとネギの炒め物 オレンジ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き フキとタケノコの煮物 もずく酢	ご飯・味噌汁 玉子焼き ウインナー炒め きゅうりとカニカマの酢の物
昼	カレーライス コンソメスープ ミニハンバーグ レタスと水菜のサラダ たくあん	三色丼・つみれ汁 大根と天カマの煮物 チキンサラダ	いなりずし・ミニうどん 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐とフキの煮物 シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め さつま揚げのきんぴら キャベツの塩昆布和え 山芋の千切り	ご飯・味噌汁 肉じゃが 赤魚のみりん焼き 白菜のおひたし たくあん	ご飯・もやしの中華スープ カボチャサラダ レタス・トマト ほうれん草のごま和え	家族会 しゃぶしゃぶ 生寿司 枝豆 漬物盛り合わせ
夕	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き フキとタケノコの煮物 昆布佃煮 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 サバのみりん焼き キャベツと天カマの煮物 とろろ芋の千切り	ご飯・わかめスープ 大根と鶏肉の煮物 麻婆春雨 豆腐と昆布佃煮の和え物	ご飯・味噌汁 キャベツと豚肉の玉子とじ 餃子 水菜のサラダ 長芋のなめ茸和え	ご飯・つみれ汁 ジンギスカン 麻婆春雨 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 水菜とコーンのサラダ グラタン	枝豆ご飯・味噌汁 肉野菜豆腐 めかぶトマト 白花豆
	31						
朝	ご飯・味噌汁 大根とサバの煮物 人参のきんぴら 水菜ともずくの酢の物						
昼	豚丼・味噌汁 茄子の煮びだし きのこのバター炒め						
夕	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 枝豆とレタスのサラダ ひじきの煮物						