

グループホームアウル登別館 4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		ご飯・味噌汁 ハンバーグと野菜炒め サバのみりん焼き 卵とうふ	ご飯・味噌汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 水菜とハムのサラダ 白菜 うめぼし	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 カボチャサラダ メヌキカスベイ焼き 魚肉ソーセージと野菜炒	ご飯・お吸い物 煮込みハンバーグ 人参のきんぴら 長芋としらすの梅和え	ご飯・味噌汁 塩鯖 鶏肉とフキの炒め物 ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁 大根とサバの味噌煮 キュウリとカニカマもずくの 酢の物 たくあん ほうれん草のごま和え
昼		ご飯・味噌汁 枝豆つくね ひじきの煮物 さんま	ご飯・野菜スープ 酢どり スパゲティサラダ くわいかめ たくあん フルーチェ(リンゴ)	ご飯・味噌汁 豆腐ごもく入りハンバーグ キャベツきゅうり和え 小松菜ごま和え たくあん フルーチェ(リンゴ)	ご飯・鶏団子汁 ホイコーロー かぼちゃ煮物 めかぶ、カニカマの和え物 フルーツ(リンゴ)	ご飯・味噌汁 豚バラ大根 焼きそば 小松菜な炒め	ご飯・味噌汁 うまダレお肉 だんごの甘酢あんかけ 豆草サラダ
夕		ご飯・味噌汁 カニグラタン エビフライ・ポテト 水菜とツナの和え物	ご飯・味噌汁 チキンカツ煮込み きんぴらごぼう ひじきとキャベツ フキとタケノコの煮物	ごはん・餃子スープ 豚肉野菜炒め 大根のそぼろ煮 もやしのナムル	ご飯 たらちり チャプチュ じゃがいも甘味噌和え	ご飯・ネギ生姜のスープ 豚肉とナスの生姜焼き 水菜とコーンのサラダ トマトのハチミツ漬	ご飯・味噌汁 うどんサラダ 肉と野菜炒め フルーチェ(イチゴ)
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・お吸い物 じゃがいもの鶏そぼろあん かけ キャベツとベーコン炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 豆腐のおろし煮 ニラ入り炒り卵 バナナ たくあん	ご飯・味噌汁 鮭焼き(塩) ウインナー、たまご、ハム のケチャップ炒め ナゲット	ご飯・味噌汁 目玉焼き 昆布 きゅうりとわかめの酢の物 ぶどう	ご飯・お吸い物 焼き魚(鮭ス サバ塩) チンゲン菜レタスウイン ナー炒め カボチャの煮物 マンゴー	ご飯・お吸い物 ほうれん草の卵とじ フキの煮物 煮豆 豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁 ハンバーグトマトソース煮 込み サバ塩焼き ウインナー
昼	ご飯・味噌汁 白身魚のタルタルソース かけ ゴボウサラダ イチゴ	マグロの漬け丼 つみれ汁 白和え、大根、手羽元の 煮物 レタスのサラダ	しそごはん ミニ温麺 あんかけ豆腐ハンバーグ マカロニサラダレタス さつまいものサラダレタス フルーチェ(イチゴ)	ごはん・つみれ汁 チキンカツ マカロニサラダレタス 枝豆 マンゴー入りヨーグルト	カレーライス 野菜コンソメスープ カニクリームコロッケ キャベツ和え かぼちゃとハムのサラダ	ごはん・たまごス 白身魚のあんかけ 肉団子の煮物 ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え	ご飯・味噌汁 肉と野菜炒め カニカマとわかめの和え 物 フルーチェ(イチゴ)
夕	ご飯・味噌汁 肉と野菜炒め シーフードマボウ豆腐 水菜とカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 天カマと野菜の煮物 切干大根 さつま芋のサラダ マンゴー	ご飯・お吸い物 鮭焼き(塩) 野菜いため カボチャサラダ	ご飯・お吸い物 焼き餃子(ポン酢付) キャベツと天カマの卵とじ 水菜とサバの味噌煮の和 え物	ごはん・もやしスープ カツ丼 里芋の煮物 フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 カレイの煮付 稚貝のバター焼き トマトのサラダ	ご飯・味噌汁 エビフライのタルタルソー スかけ シチュー 水菜のサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん・味噌汁 赤魚の味噌焼き 鶏肉と大根の煮物 白菜のおひたし	ごはん・味噌汁 ほうれん草とベーコンのグ ラタン ゴボウサラダ 煮豆 ぶどうヨーグルト	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ソーセージ、ハムのケチャッ プ炒め しそこんぶ	昆布ご飯・味噌汁 塩サバ ミートボール きゅうりとカニカマの酢の 物	ご飯・味噌汁 冷ややっこ サバの塩焼き 厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 大根と鶏肉の煮物 ニラ玉 白菜の漬物	ご飯・お吸い物 炒り玉子 水菜と揚げの煮だし きゅうりとハムのサラダ
昼	ごはん・味噌汁 大豆団子の炒め物 白菜と豚肉の中華あんか け ポテトサラダ	ごはん・野菜スープ 玉ねぎ、ナス、豚バラのオ イスター炒め きゅうりハムの酢の物 水菜のごま和え	松茸ご飯・お吸い物 からあげ ポテトサラダ ほうれん草のおひたし	ご飯・あごだし鍋 じゃがいもそぼろ煮 生野菜サラダ 豚ジンギスカン	けんちんうどん 五目いなりずし ローズカトル レタス イチゴとバナナのフルー チェ	ご飯・つみれ汁 チキンカツ 水菜のサラダ ほうれん草のごま和え チキンときゅうりカニカマ の酢の物	ご飯・野菜コンソメスープ 豚バラとピーマンエノキオ イスター炒め 水菜サラダ ポテトサラダ 漬物(きゅう り)
夕	ごはん・お吸い物 豚肉とキャベツの玉子とじ 豆腐と昆布の和え物 さんま竜田揚げ	ごはん・お吸い物 大根と豚肉の煮物 人参のきんぴらごぼう もやしのカニカマの和え物	ご飯・味噌汁 なすのひき肉あんかけ ほうれん草の玉子炒め 長芋とわかめの和え物	ご飯・お吸い物 大根とサバの味噌汁 フキと天カマの油炒め もずくの酢の物	ご飯・わかめスープ 豚のしょうが焼き 竹の子の煮物 かぼちゃと玉子のサラダ	ご飯・味噌汁 メヌキのみりん漬 きんぴらごぼう きゅうりとキャベツのサラ ダ	豚丼 シチュー カニクリームコロッケ ポテトサラダ 野菜の千切り
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 ソーセージと野菜ケチャッ プ炒め 黒豆 マカロニサラダ みかん	ご飯・お吸い物 キャベツと天ぷらの炒め 物 長い物の梅和え 煮豆	ご飯・味噌汁 野菜と天カマの煮物 ミートボール 玉子豆腐	ご飯・味噌汁 目玉焼き 水菜、カニカマサラダ 長芋と梅あえ たくあん	ご飯・味噌汁 ブロッコリーの中華あんか け カボチャとハムのサラダ 数の子ワサビ	ご飯・味噌汁 ウインナーとインゲン炒め 昆布巻き たくあん 豆腐のフルーツポンチ	ご飯・味噌汁 ウインナーとインゲン炒め 昆布巻き たくあん 豆腐のフルーツポンチ
昼	ご飯・味噌汁 照焼きチキン しらたきの炒め物 キャベツの塩昆布和え カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 手羽元と玉子の煮物 豆腐の野菜あんかけ カボチャサラダ・キャベツ	みにおにぎり 肉うどん ホイコーロー 切り干し大根 春雨とわかめのカニカマ の酢の物	ご飯・餃子スープ チキンの照り焼き もやし、きゅうり、カニカマ サラダ 大根、フキ、タケノコの煮	五目ご飯・ニラと玉子の スープ チンジャオロース 白和え にしん漬け きゅうり、ワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 フライドチキン 煮物 イカの塩辛 チンゲン菜の煮びだし	ご飯・味噌汁 フライドチキン 煮物 イカの塩辛 チンゲン菜の煮びだし
夕	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け エビフライ ほうれん草のごま和え	ご飯・味噌汁 じゃがいも、玉ねぎ、ひき 肉のあんかけ ニラ玉 カボチャサラダ・キャベツ	ご飯・味噌汁 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ 人参のきんぴら キムチのわかめ和え	ご飯・吸い物 紅鮭 ナスのおろし煮 アスパラのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁 カスベの煮物 ニラノ玉子とじ きんぴらゴボウ しその味噌まき	ご飯・味噌汁 じゃが芋と豚肉の煮物 麻婆春雨 きゅうりとワカメのなめ茸 和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋と豚肉の煮物 麻婆春雨 きゅうりとワカメのなめ茸 和え
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁 サバ焼(塩) ベーコンとハムの炒め 水菜とハム、コーン、ツナ のサラダ	ご飯・お吸い物 大根とサバの味噌煮 キャベツと玉子の炒め物 メカブの酢の物	ご飯・味噌汁 目玉焼き ソセージ ほうれん草のお浸し たくあん				
昼	ご飯・味噌汁 メンチカツ 水菜のサラダ ワカメときゅうりの酢の物 ゴボウサラダ	野菜スープ ハンバーガー フライドポテト パニラシェイク	ご飯・ワカメスープ 酢どり 切り干し大根 ポテトサラダ レタス				
夕	ご飯・味噌汁 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え もやしのナムル	ご飯・玉子スープ ジンギスカン もずく酢 フルーチェ	ご飯・味噌汁 サバの竜田揚げ ししとうの油炒め 五目きんぴら				
朝							
昼							
夕							