

グループホームアウル登別館 5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
朝				ご飯・味噌汁 鮭(塩焼き) まめ カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 玉子焼き ミートボールと野菜炒め 豆腐とえのきのおろし煮 パインヨーグルト	まい茸の混ぜご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け キャベツと天カマの煮物 長芋の梅和え	ご飯・味噌汁 塩サバ・ウインナー マカロニサラダ きゅうりの酢の物
昼				ご飯・温麺 天ぷらの盛り合わせ ゴマ昆布 ほうれん草のお浸し もやし、きゅうり、ハム酢の物	いなりずし・たら鍋 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ブロッコリー、トマト	牛丼・味噌汁 きゅうりと春雨の酢の物 人参と小松菜の白和え	ご飯・玉子スープ はぼう菜 切り干し大根 とりささみときゅうりの和え物
夕				ご飯・お吸い物 フキとさんまの油炒め 大根と天カマの煮物 豆腐ゴマドレッシング和え リンゴ	ご飯・味噌汁 肉と野菜炒め タケノコ、さつま揚げの煮物 ツナ、ブロッコリー、コーン	ご飯・餃子スープ ハイコウロー 海鮮まぼ豆腐 ワカメ、ツナ、トマトサラダ	御飯・味噌汁 カレーのから揚げ 白菜と昆布のお浸し ブロッコリーとイカのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・ワカメスープ 焼き魚(鮭) オムレツ 昆布サラダ	ご飯・お吸い物 小松菜シフード香味炒め 切り干し大根 サーモンのマリネ スイカ	ご飯・味噌汁 キャベツと豚肉の玉子とし 人参のきんぴら もずくと長芋の和え物	ご飯・味噌汁 鮭(塩焼き) 厚焼き まめ	ごはん・味噌汁 きゅうりとカニカマ和え ほうれん草のごま和え 漬物 ゴボウサラダ 玉ねぎシメジウインナー肉味噌炒め	ご飯・味噌汁 サンマの塩焼き ニラ玉 もやしのナムル	ご飯・味噌汁 鯖の塩焼き 厚焼き くろまめ
昼	ご飯・味噌汁 ハムカツ きゅうりとカニカマ酢の物 カボチャサラダ 油あげとほうれん草の煮びにし	ご飯・野菜スープ 鶏もも肉の甘酢和え 水菜サラダ カニカマ春雨 レタスの梅和え リンゴのフルーチェ	昆布ご飯・味噌汁 オムレツ 明太子スパゲッティ 白菜と厚揚げの煮物 リンゴ	ご飯・野菜スープ エビフライ・ホタテフライ ワカメときゅうりの酢の物 カボチャサラダ レタス、オレンジ、トマト	ご飯・ベーコンスープ 照り焼きチキン レタス ほうれん草のごま和え 春雨サラダ	ご飯・つみれ汁 焼き魚(鮭) 大根、フキ、天カマの煮物 高野豆腐 もやし、きゅうり の中華サラダ オレンジ	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ なすびの煮びにし カボチャサラダ
夕	ご飯・味噌汁 ほっけ かぶととりひき肉のあんかけ きゅうりと人参の酢の物	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ・エビフライ 切干大根 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 さんまの蒲焼き フキと人参と天ぷらの煮物 ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁 塩鯖 カボチャの煮物 大根の味噌和え	生寿司・味噌汁 フキの煮物 鮭フライ ポテトサラダ エビとトーフのふんわり天 オレンジ	ご飯・味噌汁 野菜炒め ひじきの煮物 もずく酢	ご飯・味噌汁 フキの煮物 きんぴらごぼう 白菜のおひたし
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁 サバとキャベツの煮込み インゲンと玉子の炒め物 そら豆	ご飯・味噌汁 かすべいの煮付け ナスとひき肉の味噌炒め 昆布巻き カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 インゲン、人参、天ぷらの オイスター炒め 厚焼き玉子 煮豆 漬物	ご飯・味噌汁 目玉焼き 大根、インゲンの煮物 ところてん	ご飯・味噌汁 目玉焼き 大根とインゲンの煮物 ところてん	ごはん・味噌汁 えのきと水菜の煮びだし 赤ウインナーとピーマンの 炒め物 オレンジ	ごはん・味噌汁 ベーコンとほうれん草の玉 子炒め タケノコとフキの煮物 豆腐と佃煮の和え物
昼	ご飯・肉野菜入りラーメン ワカメ、キュウリの酢物 フキとシメジの味噌煮 メロン	ご飯・ワカメスープ 酢どり マリネサラダ 白和え バナナ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁 たらからの揚げ チンゲン菜の炒め物 中華春雨 カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 焼肉 玉子焼き 大根と人参の煮物 フキの油炒め 高菜	ごはん・味噌汁 焼肉 玉子焼き 大根と人参の煮物 フキの油炒め たかな	ご飯・たら鍋 豚やわらか煮 ナスの炒め物 ほうれん草のおひたし パインフルーチェ	さくらごはん・お吸い物 しゃぶしゃぶサラダ 豆腐のあんかけ カボチャの煮物 パインヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 サンマの塩焼き タケノコ、天カマ、白滝の 煮物	ごはん・味噌汁 たらの粕漬焼き ほうれん草ともやしのおひ たし ゴボウとタケノコの 甘辛炒め 大根の漬け物	ご飯・味噌汁 とりむね肉のにんにく甘辛 炒め シーフードサラダ もやしと人参のナムル	ご飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 冷奴	ごはん・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 冷やっこ	ご飯・シチュー キチンカツ キャベツの千切り ポテトサラダ トマト リンゴ	ご飯・味噌汁 鮭のホイル焼き 水菜と桜漬和え 豆腐のおろし煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬 長芋と梅あえ 卵焼き たくあん	ご飯・味噌汁 フキとシメジの和え物 ニラ玉子炒め 白菜漬	昆布ご飯・味噌汁 塩サバ 漬物 キュウリの酢物 カボチャサラダ	ごはん・味噌汁 フキとツナの煮物 人参のきんぴら キュウリとワカメの和え物	ごはん・味噌汁 テリヤキミートボール ナスとシメジのツナ炒め ポテトサラダ	ご飯・お吸い物 鶏の治部煮 キュウリとトマトの酢の物 高菜入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鯖の味噌煮大根 厚焼き まめ うどんサラダ
昼	炊き込みご飯・野菜スープ 根菜と天カマの煮物 マグロの刺身 ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・大根ネギ塩の味噌汁 鮭と白菜のあんかけ きんぴらゴボウ キュウリともずくの和え物	ご飯・ミニ冷やしソーメン チンジャオロース 白和え チキンときゅうりの酢の物	ご飯・コーンスープ ミートスパゲッティ から揚 げ 野菜サラダ ナスと厚揚げの煮物	ごはん・味噌汁 インゲンの炒め物 野菜と肉炒め カニカマのもずく和え	ご飯・味噌汁 牛スキ煮 カボチャの煮物 うずら豆	生寿司・野菜スープ チキン南蛮 レタス、キュウリ、トマトサ ラダ カボチャの煮物
夕	ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き ナスの酢味噌かけ もずくと天カマ和え	ご飯・お吸い物 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草と卵の中華炒 め ワカメと長芋の和え物	さば水煮キムチ丼 餃子スープ 切干大根 人参豚バラ甘辛煮	ごはん・味噌汁 ホッケの塩焼き 豚すき風 小松菜、あげのごま和え	ご飯・味噌汁 焼魚(目抜酒漬、鯖の塩) 厚揚げ、タケノコの塩昆布 炒め 長芋の梅和え フルーチェ キュウイ添え	ご飯・味噌汁 タケノコと鶏肉の煮物 ほうれん草と卵の中華炒 め ワカメとツナの和風サラダ	
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 サンマの蒲焼き フキの煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 豚肉と高菜の炒め物 だし巻き玉子 みかん缶 リンゴ	ご飯・味噌汁 鮭(塩) 厚焼き しそこんぶ カニカマともずく	ご飯・味噌汁 ニラ玉の中華炒め タケノコとフキの煮物 煮豆			
昼	三色丼・お吸い物 高野豆腐の煮物 春雨、キュウリ、チキンの 酢の物 フルーツ(リンゴ)	ご飯・うどん汁 サバ水煮キャベツゴマ和 え ハムカニカマキュウリの酢 物	ご飯・肉団子汁 豚バラ大根 ほうれん草のごま和え カボチャのサラダ レタス トマト	ご飯・味噌汁 ひき肉とピーマン、玉葱の オイスター炒め カボチャ サラダ ほうれん草のごま和え			
夕	ご飯・味噌汁 カレーの煮付 ネギ入りやはほこ 切干大根としいたけ煮	五目ご飯・味噌汁 メヌキミリン漬焼 切干大根 冷奴 バンバンジー	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン ほうれん草もやしナムル とり肉キャベツサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き ニラのお浸し キノコのバターソテー たくあん			
朝							
昼							
夕							