

グループホームアウル登別館 4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	6	7
朝		ご飯・みそ汁 フルーチェ トマトきゅうりサラダ ラムジンギスカン	ピラフ・ポトフ エビグラタン アンパンマンポテト 玉子サラダトマト添え	ご飯・わかめスープ もやしと天かま煮物 厚焼き玉子 赤魚のカス漬け ソーセージソテー	ご飯・みそ汁 ほうれん草ちくわ卵とじ 照り焼きミートボール たくあん ごぼうサラダ	ご飯・ねぎスープ カニカマ入りモズク酢 焼きサバ かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの糠漬け焼き エビすり身ほうれん草煮 昆布生姜
昼		ご飯・みそ汁 さんまの煮付け ふるふき大根 白菜お浸し	ご飯・すり身汁 クリームコロッケ 餃子・レタス酢味噌和え ほうれん草きのこバター炒め	ご飯・ポトフ ラムしゃぶキャベツのうま だれ・ひじき煮 きゅうりの浅漬け	ご飯・みそ汁 ジンギスカンのから揚げ レタスキゅうりサラダ ねぎの酢味噌和え	ご飯・ちゃんぽんスープ 豚カツレツ ジャガイモチーズ焼き きゅうり玉子サラダ	ご飯・みそ汁 刺身盛り合わせ(エビ・マ グロ・サーモン) 茶碗蒸し・カボチャ煮 しいたけエビすり身揚げ
夕		ご飯・みそ汁 鶏ごぼうの煮浸し 豚焼肉 白菜の漬物	ご飯・みそ汁 チキンカツ・ひじき ふきの油炒め きんぴらごぼう 豆腐の梅だれ和え	シーフードピラフ・みそ汁 エビフライの野菜あんかけ 大根オイスターソース炒め トマトきゅうりサラダ	昆布ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬焼き 大根天かまの煮物 たくあん	ご飯・みそ汁 野菜あんかけ白身フライ 高野豆腐つみれ詰め 焼きサバ	ご飯・みそ汁 タラのみそ漬け焼き もずく酢・天ぷら(さつま 芋・かぼちゃ・アスパラ・シ イタケ)
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・シャンタンスープ サバの味噌煮 玉子焼き・カボチャサラダ ポロニアソーセージ	鶏五目御飯・みそ汁 サバ塩焼き・黒豆 ごぼうサラダ ぶどう	混ぜご飯・野菜スープ 焼き鮭 黒豆 きゅうりカニカマサラダ フルーチェ	昆布ご飯 卵スープ・玉子焼き さつま芋サラダ ウインナーピーマン炒め トマト	ご飯・餃子スープ すり身団子小松菜煮物 玉子焼き ポロニアソーセージ	ご飯・みそ汁 塩サバ焼き かぼちゃサラダ おろしハンバーグ	ご飯・みそ汁 肉じゃが サバの水煮 大根おろし 煮豆
昼	梅がゆ・みそ汁 エビフライ野菜ソース掛け ふきとさつま揚げ煮物 オクラの鯉節和え	豆ごはん・みそ汁 肉じゃが 大根のオイスター炒め ほうれん草の胡麻和え	二色丼・つみれ汁 茄子の塩昆布和え ポテトサラダトマト添え ほうれん草ツナ和え	ご飯・みそ汁 ヒレカツ 水菜サラダ 肉団子の煮物 かぼちゃサラダ	豚丼・味噌ラーメン 白菜の卵とじ 生姜昆布 たくあん	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け さつま芋ひとびろ天ぷら 焼きナス	五目炊き込みご飯 みそ汁 きんぴらごぼう 豚天ぷら トマト野菜サラダ
夕	ピラフ・卵スープ から揚げ たらこパスタ トマトブロッコリサラダ	ご飯・みそ汁 チキンナゲット 天かまふきの煮物 長芋・トマト玉ねぎソース 和え	サバキムチ丼 豆腐ハンバーグ 天かまふき煮物 みそ汁	シーフードピラフ 鶏肉ねぎの濃みそ焼き ポテトツナグラタン ソーセージ野菜トマト煮	昆布ご飯 野菜スープ 煮しめ チキンカツ うの花	ご飯・みそ汁 ピーマン肉詰め ごぼうサラダ もやしナムル	サバと水菜のパスタ 大豆団子のスープ エビとブロッコリのサラダ リンゴ
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・みそ汁 ほうれん草の卵とじ ソーセージの炒め物 豆腐のなめ茸和え	ご飯・みそ汁 野菜サラダ 炒り卵 大根とすり身の煮物	ご飯・野菜スープ 目抜きのみそ焼き マーボ豆腐 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 焼きサバ ほうれん草マイタケバター ソテー・ごぼうサラダ 白花豆	ご飯・みそ汁 焼きサバ 玉子焼き ウインナー もやしと天かまの煮物	ご飯・みそ汁 赤魚の焼き魚 長芋炒め物 かぼちゃサラダ 煮豆	昆布ご飯・みそ汁 おろしハンバーグ 玉子豆腐 ほうれん草シイタケバター 醤油炒め
昼	チャーハン・みそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 餃子 フキとサバの煮物	豆ごはん・みそ汁 黒豆 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐のなめ茸和え	かやくご飯・みそ汁 ジャーマンポテト たらこパスタ さんまの煮付け きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 ウマだれ肉 天かま煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草の胡麻和え	玉子チャーハン うどん汁 マーボナス オレンジ	お粥(鮭フレーク・卵・豆 腐) みそ汁 手羽元の煮物 ほうれん草大根の煮付け	炊き込みご飯・シャンタン スープ・焼き鮭 かぼちゃ甘煮 もずく酢
夕	弁当 ご飯・わかめスープ ちくわ天・海老天 サーモンサラダ	ご飯・みそ汁 ジンギスカン 八宝菜 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 ラム冷しゃぶ 酢豚 きゅうりの酢の物	マグロ丼・みそ汁 天ぷら オクラの酢の物 マンゴー	昆布混ぜご飯 みそ汁 カレイの煮付け つみれと大根の煮物 きゅうりカニカマサラダ	ご飯・シチュー チキンハーブソテー マカロニグラタン きゅうりトマトサラダ	豚丼 クリームシチュー ハムチーズかつ マカロニサラダ
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 鳥つくねタケノコ煮物 山羊のキノコ和え	昆布ご飯・シャンタン スープ カニカマきゅうり もずく酢 さん ま焼き 煮豆 マーボ豆腐	ご飯・みそ汁 つみれインゲン煮物 炒り卵 もずく和え	ご飯・みそ汁 さんまかば焼き水菜和え 揚げ大根煮物 心太	ご飯・みそ汁 ハムポテトサラダ 豚肉上海炒め りんご スクランブルエッグ	ご飯・カジカ汁 目抜きのみそ漬け焼き ほうれん草のおひたし 煮豆	ご飯・みそ汁 きゅうりサラダ つみれとタケノコ煮物 にら玉 オレンジ
昼	オムライス うどん汁 白菜漬物 ウサギリンゴ	ご飯・わかめスープ 焼肉 かぼちゃサラダ 天かまの煮物 水菜サラダ	昆布ご飯・みそ汁 タラの甘酢ソースかけ キャベツの昆布和え 茶碗蒸し	ご飯・みそ汁 ひじきの煮物 高野豆腐すり身煮物 チキンカツ卵焼き	ご飯・ポトフ とんてき風炒め きんぴらごぼう 茄子とピーマンのみそ炒め	梅おにぎり サムゲタンスープ ミートスパゲティ 塩キャベツトマト和え	しらす飯・みそ汁 餃子 かぼちゃの煮物 グリーンサラダ
夕	ご飯・中華スープ オムレツ サバみりん焼き 水餃子 グラタン	焼うどん みそ汁 生姜昆布白和え たくあん胡麻和え	ご飯・みそ汁 冷やしラムしゃぶ もやし胡麻和え りんご	豆ごはん・みそ汁 野菜サラダ フライドチキン いかの酢味噌和え フキの煮物	かつ丼 みそ汁 きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 野菜サラダ 牛肉ステーキ 雌株	ご飯・みそ汁 とんかつ レタスサラダ・ブロッコリ ポテトサラダ
朝	28	29	30				
朝	ご飯・みそ汁 行者ニンニク入り玉子焼き ウインナーピーマンの炒め物 煮豆・茄子の漬物 オレンジ	ご飯・みそ汁 海鮮の煮物 オクラカニカマ和え 焼肉風ミートボール りんご・オレンジ	ご飯・卵スープ 煮豆 ホッケねぎ塩焼き ごぼうサラダ マーボ豆腐				
昼	昆布ご飯・みそ汁 カレイの煮付け もやしきゅうり棒棒鶏 キャベツ塩昆布和え	ハンバーグ パニラシェイク フライドポテト	ご飯・ソーメン汁 鶏肉ささぎ天ぷら ほうれん草のお浸し マンゴーデザート				
夕	ご飯・みそ汁 オムレツ おでん 水菜のサラダ	ご飯・餃子スープ 回鍋肉 カレイの煮付け 水菜カニカマ長芋サラダ	ご飯・肉団子スープ 塩サバ焼き フキたけのこの煮物 かぼちゃのお汁粉 わかめカニカマ酢の物				