

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
朝				ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 切り干し大根 かぼちゃサラダ	ご飯・わかめスープ サバのみそ煮 切干大根 豚キムチ	ご飯・みそ汁 ピーマン入り玉子焼き 照り焼きミートボール たくあん	ご飯・みそ汁 鶏じゃが ごぼうサラダ スクランブルエッグ さつま揚げの胡麻揚げ
昼				ご飯・みそ汁 ジンギスカン焼き 小松菜きのこ炒め 白菜のお浸し・こふきいも 桃フルーチェ	牛丼 味噌煮込みうどん フキとサバ水煮の炒め煮	稲荷ずし・みそ汁 茄子の味噌おなか炒め なめ茸冷奴 ホタテ風味コロッケ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 とんかつ 鶏肉大根オイスター煮 ピーマントマトのオニオン ソース
夕				ご飯・野菜スープ マーボ豆腐 焼き鮭 カニカマきゅうりもずく	豚バラカレーライス コンソメスープ マカロニサラダ から揚げ・ブロッコリ オレンジ	ご飯・みそ汁 高野豆腐の挟み煮 にら玉 マカロニサラダ	たらこパスタ 柔らかハンバーグのトマト ソース煮・コーンスープ イカとブロッコリのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・野菜スープ さば塩焼き ごぼうサラダ ミートボール カニカマきゅうり酢の物	ご飯・みそ汁 さんまみりん漬け焼き ミニハンバーグ トマトごぼうサラダ 黒豆	ご飯・みそ汁 焼きサバ・白花豆 ウインナー 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 赤魚鱈揚げ焼き 心太 ポークビッツ トマト	ご飯・みそ汁 玉子焼き 赤ウインナー 味きゅうり	ご飯・みそ汁 茄子の漬物 エビのふわふわ天ぷら フキの煮物	ご飯・みそ汁 塩サバ焼き 茄子の醤油炒め ポテトサラダ ささみの燻製
昼	ご飯・みそ汁 ハムカツ トマト野菜サラダ 切干大根 株の漬物	おにぎり・みそ汁 かぼちゃの煮物 たらこパスタ 天かまインゲンのコチュ ジャン炒め	シーフードピラフ みそ汁 豚バラキャベツウマだれ 和え もやしナムル 大根つみれの煮物	シーフード焼き飯 みそ汁 牛肉とニンニクの芽焼き にらの卵とじ かぼちゃの甘煮	松茸ご飯・みそ汁 チーズダッカルビ 切干大根煮 水菜とトマトのサラダ	ご飯・みそ汁 トンテキ風炒め ほうれん草の胡麻和え フキとサバの炒め煮 フルーチェ	ご飯・みそ汁 たら野菜あんかけ 大根のオイスター炒め シヤモのおかか和え
夕	ご飯・みそ汁 白身フライの野菜あんか け 白菜ツナのお浸 し ほうれん 草もやしナムル キノコバターソテー	ご飯・みそ汁 ピーマンの肉詰め インゲンのカツオ和え 株の漬物 レタスペーパー炒め物	ご飯・卵スープ 鶏の照り焼き ポテトのツナマヨグラタン 切干大根	ご飯・クリームシチュー ラザニア・カボチャコロッケ サーモンと鶏肉のサラダ フライドポテト	寿司・みそ汁 ねぎだれチキン きのこバター炒め 大根とさつま揚げの煮物	まぐろ漬丼 みそ汁 ラーメンサラダ ほうれん草のお浸し	ご飯・中華スープ 鶏の天ぷら きんぴらごぼう マカロニサラダ りんごフルーチェ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・野菜スープ 煮豆 マカロニサラダ 焼鮭 きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 鶏ごぼう団子と野菜とろみ 煮 イワシのみそ煮 トマトきゅうりサラダ	ご飯・餃子スープ 玉子焼き 塩サバ焼き 煮しめ かぼちゃサラダハム巻き	ご飯・みそ汁 ピーマンの肉詰め きゅうりトマトサラダ ひじき 天かま煮物	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き 焼き豚 春雨サラダ	ご飯・すり身の塩汁 たら粕漬焼き 春雨野菜サラダ 野菜豆 バナナ	ご飯・野菜スープ 焼鮭 煮豆 切干大根 きゅうりの酢の物
昼	ご飯・みそ汁 焼きさんま大根おろし添え 肉じゃが かぼちゃの煮付け	さんま丼・春雨スープ 棒棒鶏 トマトゆで卵サラダ きゅうりしば漬け	ご飯・卵鶏ガラスープ つくねの照り焼き 塩キャベツ ジャガイモのこってり煮	タケノコご飯・玉ねぎスー プ タラのムニエル フキの煮物 豚キムチ 芋サラダ・メロン	ご飯・みそ汁 ローズマリーチキン 切干大根 ほうれん草の胡麻和え	ハム玉子チャーハン あごだし野菜スープ たらから揚げ 芋サラダ 切干大根煮	かつ丼・ソーメン汁 ゼンマイのお浸し たくあんの胡麻和え
夕	ご飯・みそ汁 おでん トマトサラダ ところてん	混ぜご飯・みそ汁 胡麻豆腐鍋 さんまの塩焼き インゲンの胡麻和え	ご飯・つみれ汁 タケノコ鶏肉の天ぷら さんまの甘露煮 ひじきの煮物 温野菜サラダ	ご飯・みそ汁 やわらか煮豚 玉ねぎサラダ 厚焼き玉子 フキの煮物	枝豆ご飯・みそ汁 サバの塩焼き にら玉 なすの漬物 大根の煮物	ご飯・コンソメスープ チーズチキンカツ フライドポテト おくら雌株サラダ ミートスパゲティ	ご飯・みそ汁 から揚げ ソーセージの炒め物 カレーの煮付け ほうれん草の胡麻和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・コーンスープ 塩サバ焼き 玉ねぎ天かま たけのこま煮 昆布巻き	ご飯・みそ汁 ポテトサラダ にらの卵とじ インゲン豚肉炒め	ひじきご飯・味噌汁 ホッケネギ塩だれ焼き きのこほうれん草バターソ テー チキンサラダ	ご飯・味噌汁 メスキの粕漬焼き 鶏ごぼう団子ほうれん草 煮びたし 煮豆・たくあん	ご飯・中華スープ カボチャサラダ きゅうりカニカマ酢の物 ホッケ焼き	ご飯・味噌汁 ムツみりん焼き 玉子焼き・黒豆 ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 たら鱈揚げ焼 カニカマもずく酢 かぼちゃサラダ 白菜漬物
昼	ご飯・みそ汁 かすべの煮付け 大根鶏肉煮物 茄子の天ぷら	ご飯・中華スープ チーズダッカルビ おでん たけのこの天ぷら	ご飯・味噌汁 キノコのバター焼き 照り焼きチキン じゃが芋のそぼろ煮	ご飯・玉子きのこスープ 鶏むね肉柔らか天ぷら ササギ天 きんぴらゴボウ もずくカニカマ酢の物	ご飯・きのこワカメスープ たらから揚げ レタストマトサラダ 肉じゃが きゅうりの酢の物	ご飯・三平汁 焼うどん・目玉焼き レタスキゅうりしらすサラダ	しらす飯・みそ汁 たら揚げのタケノコあんか け フキ入りサ バ缶煮 ほうれ ん草おかか和え
夕	ひじきご飯・みそ汁 ぶりの照り焼き インゲンの胡麻和え ポテトサラダ メロン	ちらし寿司・みそ汁 豚冷しゃぶ ひじき・りんご たくあん	ご飯・野菜スープ きゅうりともずくの酢の物 フキの味噌和え さんまの塩焼き	牛丼・夏野菜スープ 春雨サラダ きゅうりの昆布和え	ご飯・味噌汁 豚とキャベツうまダレ和え 切干大根 フキとサバの炒め煮	ご飯・味噌汁 カツの卵とじ カボチャの煮物 味噌田楽	ご飯・きつねうどん 鶏とカニカマの天ぷら 冷やしトマトサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ ベーコン炒め 煮豆・ニラお浸し	ご飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 豚肉にんじん甘辛炒め ツナ水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 切り干し大根 焼き鯖 黒豆	ご飯・にらのスープ チキンの照り焼き ポテトサラダ スパニッシュオムレツ	ご飯・餃子スープ サンマの甘だれ焼き 玉子焼 なすの甘煮	ご飯・野菜スープ 焼きホッケ トマト入りかぼちゃサラダ もずく酢	
昼	昆布おかゆ・つみれ汁 鶏唐揚げの野菜ケチャッ プ炒め さんまのから揚げ キャベツ添え	しらすご飯 鶏肉唐揚げ 湯豆腐の酢味噌かけ 野菜サラダ	ご飯・わかめスープ 鶏の照り焼き 水菜サラダ おでん ひじき煮	しそ昆布飯 昆布麵のつけ麵 カレーの煮付け もやしキュウリの棒々鶏和 え トマトサラダ	枝豆ご飯・味噌汁 焼き鮭 ズッキーニ長芋塩胡椒焼 き かぼちゃの甘煮	ほうれん草入り粥 肉じゃが なすの味噌炒め 豆腐のなめ茸和え	
夕	ご飯・みそ汁 パンバンジー エビとタケノコの煮物 オクラとカニカマ酢の物	ご飯・わかめスープ 餃子 マカロニグラタン 鯖の味噌煮 ハムカツ	キーマカレー 大根天かま煮物 野菜スープ マカロニサラダ	ご飯・鶏肉野菜スープ チキンサラダ 焼きサンマ 高野豆腐のハサミ煮	ご飯・シチュー チキンソテー ラザニア キュウリサラダ	ご飯・味噌汁 唐揚げ キュウリサラダ ふきと薩摩揚げ煮物	