

グループホームアウル登別館 山ユニット 3月献立表

	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 味噌汁 筑前煮 ナスのひき肉あんかけ みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの卵とじ シューマイ さつま芋の甘露煮	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん漬焼き 小松菜の白和え にんじんサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の味噌マヨ焼き 玉子焼き レタスサラダ	ご飯 味噌汁 フキとサバの煮物 ソーセージ玉ねぎのケ チャップ炒め	ご飯 あごだし汁 ホッケの味噌焼き きんぴらゴボウ なすの漬物	ご飯 味噌汁 牛しぐれ煮 野菜天カマとさつまいもバ ター炒め 春雨とめかぶの酢の物
昼	シーフードカレー 小松菜とツナのゴママヨナ ムル ティラミス	ご飯 海鮮だし鍋 焼き豚 フライドポテト サラダ	ちらし寿司 すまし汁 野菜のかき揚げ 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ ザンギ 豚バラ大根 マカロニサラダ	ご飯 ワカメスープ タラのムニエル大根おろし かけ 麻婆豆腐 ゆで卵とトマトのサラダ	玉子とハムのサンドイッチ とうきびのポタージュ シーフードスパゲティ みかん	玉子チャーハン きつね鶏肉うどん きゅうりとちくわのもずく酢
夕	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 大根とカニつみれのうま塩 煮 ワカメとネギの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ 天カマと玉ねぎと高野豆 腐の煮物 具だくさん春雨サラダ	ご飯 水餃子のスープ マカロニサラダ みかん	ご飯 味噌汁 チーズタッカルビ 根菜の煮物 玉子とカニカマのサラダ	ご飯 シチュー サンマのピリ辛焼き もやしとワカメの和え物	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 塩肉じゃが マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ナスの煮びたし ポテトサラダ ミニハンバーグ/照り焼き 大根と手羽中の煮物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	おにぎり ラーメン 鶏のから揚げ 白菜のおひたし	ご飯 すりみ汁 赤魚粕漬 玉子焼き野菜サラダ きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 切り干大根 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏むね肉のチンジャオ ロース 高野豆腐の煮物 切干大根のサラダ	ご飯 味噌汁 里芋と天カマの煮物 さんまと小松菜の和え物 玉子焼き たくあん	ご飯 味噌汁 豆腐の甘味噌煮込み イタリアンポテト オムレツ風	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 エビグラタン キャベツときゅうりのサラ ダ 大根の漬物
昼	おにぎり ラーメン 鶏のから揚げ 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 おでん 水菜とコーンのサラダ 長芋とベーコンのバター炒め	お弁当 味噌汁 五目あんかけ うどんサラダ	納豆チャーハン ワカメスープ お好み焼き フルーチェ	カレーライス ポトフ ビーフコロッケ グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ナスとピーマンの肉味噌 炒め キュウリとワカメの酢の物	いなり寿司 ちゃんぽんうどん バナナフルーチェ
夕	シーフードピラフ ロールキャベツ ラーメンサラダ バナナフルーチェ	ご飯 かしわそば 揚げ豆腐と天ぷらの煮物 ブロッコリーとベーコンの チーズ焼き	ご飯 鶏団子スープ うの花 スモークサーモンのマリネ オレンジ	ご飯 コーンスープ 照り焼きチキン ハムポテトサラダ リーフレタス もやしのナムル	枝豆ご飯 味噌汁 にんじんのきんぴら タラの西京焼き	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜のうま煮 もやしときゅうりのナムル こふきいも塩辛のせ	ご飯 味噌汁 鶏肉とトマト煮 ほうれん草とベーコンの炒 り卵マヨネーズ炒め カボチャのごま和え
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 ピザ風ホットケーキ ほうれん草の粉チーズ和 え ポーケケチャップ風	ご飯 味噌汁 シーフード春雨サラダ シイタケと玉ねぎの卵とじ カボチャのサラダ	ご飯 味噌汁 豚の角煮 フキと天カマの煮物 きんぴらゴボウ フルーチェ	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ 大豆とちくわの煮物 レタス きゅうりとカニカマのサラダ	ご飯 味噌汁 水菜のサラダ 大根とゆで卵の煮物 オムレツ風	ご飯 コーンスープ 照り焼きチキン ブロッコリーとトマトのツナ サラダ 卵焼き	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ポテトサラダ、トマト オクラ納豆
昼	五目ご飯 とろろ汁 魚フライ明太タルタルソ スかけ・レタス付	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 野菜サラダ ちくわといんげんのだし煮 煮豆とさつま芋のバター炒 め	きのこの炊き込みご飯 鶏の竜田揚げ 蒸し野菜のサラダ 酢の物	オムライス コーンスープ カボチャサラダ、トマトレタ ス添え フルーチェ(バナナ)	ご飯 味噌汁 豚すき煮 ラタトゥイユ たくあん	カレー 味噌汁 フキとちくわの煮物 ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 ピーマンさつま芋の天ぷら 肉と野菜のトマト煮 ナスと肉の炒め物
夕	ご飯 味噌汁 鮭キノコあんかけのせ 鶏肉と大根の煮物 水菜のサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 もやしときゅうりのナムル リンゴ	ご飯 コーンスープ ハンバーグ マカロニサラダ もやしとピーマンのソテー レタス、トマト	お寿司 お吸い物 大根と天カマの煮物 ポテトサラダ	ご飯 豚汁 赤魚の西京漬け焼き 豆もやしとちくわのサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ワカメネギの酢味噌和え 卵とほうれん草の煮物	豆ご飯 味噌汁 肉野菜炒め フキと厚揚げの煮物 たくあん
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグのチーズ 玉ねぎ焼き さばとキャベツのゴマド レッシング和え	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のケ チャップ炒め チーズ入り玉子焼き千切 りキャベツ添え フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 塩サバ 麻婆春雨 ポテトサラダ みかん	ご飯 味噌汁 大根と卵の煮物 納豆なめ茸和え マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 具だくさん野菜サラダ たくあん	ご飯 はるさめのコンソメ スープ 鶏肉の塩昆布炒め 大根ときゅうりのさんま和 え かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 切干大根 レタスとハムのサラダ
昼	青菜ゴマおにぎり 天ぷらうどん フキとごぼう天味噌煮 たくあん	のり巻き 味噌汁 ささ身の天ぷら キャベツの煮物 桃のフルーチェ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしとピーマンの塩昆布 炒め かぼちゃと卵のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 かすべの煮付け ラーメンサラダ、トマト添え 筑前煮	混ぜ込みご飯 味噌汁 エビカツレタス添え ポテトチーズ 山菜乗せ冷や奴	ご飯 味噌汁 豚バラの野菜炒め 大根ときこの煮物 カニカマときゅうりの酢の 物	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 鶏肉の卵とじ 野菜たっぷりサラダ
夕	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ベーコンとほうれん草のソ テー きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚バラと白菜のうま煮 冷や奴自家製なめ茸乗せ キャベツときゅうりの浅漬 け	ご飯 味噌汁 サバ焼き 鶏肉とニラの卵とじ ハムとたっぷり野菜マリネ	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 厚揚げの煮物 もずくとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き イカのリ巻き揚げ 里芋の煮物 きゅうりの酢の物	シーフードカレー ワカメスープ アスパラ入りトンカツ 野菜サラダ
	29	30	31				
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜と天カマの煮物 もずく酢 みかんヨーグルト	パン ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージケチャップ焼き レタスときゅうりのサラダ キムチ 手作りプリン	ご飯 味噌汁 ほうれん草のガーリックパ ターソテー 豚肉と豆腐の卵とじ ポテトサラダカレー風味				
昼	焼きめし 味噌汁 鶏肉とトマト煮込み カボチャ甘煮 温豆腐なめ茸のせ	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 肉じゃが煮 アスパラゆで りんご	ご飯 味噌汁 野菜天ぷら (ナス、ピーマン、しいた け) ラーメンサラダ				
夕	ご飯 味噌汁 豚バラと大根の煮物 もやしと卵のオイスター ソース炒め 長芋の梅和え	ご飯 味噌汁 ニンニクの味噌漬け 揚げ出し豆腐バラ子のせ 豚肉の生姜焼きトマト添え	ご飯 卵スープ サバの西京焼き ちくわのカレー揚げ 焼肉サラダ				