

グループホームアウル登別館 山ユニット 4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
朝				ご飯 味噌汁 えび天の卵とじ サバと白菜のうま煮 きゅうりと鶏肉のキムチ和え	ご飯 味噌汁 糠さんま焼き フキともやしとちくわの煮物 ところてん	ご飯 味噌汁 ポテトグラタン たまご焼き ほうれん草とトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー たまご入りマカロニサラダ 切干大根
昼				ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ ゴボウの天ぷら 筑前煮 大根サラダ	おいなり お吸い物 リーフレタス・からあげ もやしとピーマンの炒め物 大根とツナのサラダ りんご	ご飯 味噌汁 すき焼き肉豆腐 小松菜の白和え トマトのハニーサラダ	おにぎり ラーメン きゅうりの酢の物
夕				ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 生ハムサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 刺身(えび、マグロ、サーモン)根菜と揚げの煮物 ワカメの酢の物	ご飯 シチュー さんまの煮付け たくあんのすりごま和え	ご飯 ショウタンスープ 宗八から揚げ フキの煮物 ジャーマンポテト
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 ショウタンスープ 赤魚粕漬焼き 白菜のおひたし 根菜煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き エビフライ 里芋の煮物 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 きんぴらごぼう さつまいも甘煮	ご飯 味噌汁 鶏と玉ねぎのたまごとじ オクラとめかぶ和え さまい物甘煮	ご飯 味噌汁 納豆 長ネギとハム炒め ツナとじゃがいものグラタン	ご飯 味噌汁 ホッケ麩みそ焼き オクラ納豆 煮豆 オレンジ	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 白菜のおかか和え 長芋のすりおろし(たまご入り)
昼	ご飯 味噌汁 コロッケ・から揚げ キャベツの胡麻醤油和え いんげんのバター炒め 冷や奴(行者ニンニクのせ)	カレーライス ワカメスープ レタスとキュウリの酢味噌和え バナナとパイナップル	ハヤシライス 味噌汁 レタスとトマトのマリネ ほうれん草の胡麻和え	五目御飯 お吸い物 五目ちらし寿司 照り焼きチキン ごぼうサラダ 昆布たらこ巻き	ご飯 味噌汁 さんまのピリ辛焼き とり肉入り切干大根 りんご	オムライス ワカメスープ かすべの酢味噌和え 高菜漬け	チャーハン 味噌汁 肉じゃが 高野豆腐すり身詰め イカ酢味噌和え
夕	ご飯 味噌汁 サバ焼 ギョウザ キャベツとシーチキンの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのうまだれ和え ふろふき大根 にんじんサラダ	ご飯 味噌汁 ちらし寿司 みそ煮込みうどん ニラともやしのオイスター炒め	ご飯 味噌汁 天ぷら(行者ニンニク・さつまいも)	ご飯 味噌汁 肉じゃが ピーマン炒め キャベツのナムル	ご飯 味噌汁 ひれかつ千切りキャベツ 添え カボチャ煮 キュウリとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 和風スバゲティ 野菜サラダ 大学イモ・枝豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 山菜とさんまの煮物 ナスの煮びたし	ご飯 味噌汁 ハムカツ じゃがいものディップ サラダ たまご焼き 昆布煮	ご飯 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー 豆と豆腐のサラダ 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 酢豚 キャベツときゅうりの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き じゃがいもとブロッコリー のクリーム煮 冷奴・たらこ	ご飯 パン 味噌汁 焼きサバ ナスとツナの炒め物 フキと天カマの煮物	ご飯 味噌汁 韓国風鶏唐揚げ ほうれん草のチーズ和え ポテトサラダ 味噌タマゴ
昼	豆ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ キャベツのうまだれ和え	ご飯 ワカメスープ 麻婆豆腐 ギョウザ かぼちゃの小豆煮 たらこ大根おろし	シソおにぎり そうめん 野菜エビかき揚げ 冷奴(行者ニンニクのせ)	カレー 味噌汁 野菜たっぷりサラダ オレンジ	ワカメゴまご飯 味噌汁 ニラとイカのチジミ焼き ナスの煮物	エビカツ丼 ラーメン汁 もずくとカニカマの酢の物	いなり寿司 とり肉入りソバ スパニッシュオムレツ
夕	ご飯 味噌汁 エビチリ トマトとチーズのカプレーゼ 鶏とカブのあんかけ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 高野豆腐とすり身の煮物 たらもサラダ・アスパラ	お寿司 お吸い物 小松菜と天カマの煮物 オレンジ	ご飯 ギョウザスープ クリームコロッケ グラタン 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン(酢キャベツのせ) シーフードパスタ コンソメポテト	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツ炒め フキの煮物 ワカメとネギの酢の物	ご飯 味噌汁 かすべの煮付け チキン南蛮 もやしとキュウリのナムル
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 ほうれん草と卵の炒め物 ごぼうと鶏肉の煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 大根と里芋の中華あんかけ キュウリとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 じゃがいもとウインナーのコンソメ炒め フキと豚肉のうま煮 トマトときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ スクランブルエッグ 筋子・もずく酢 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 ウインナー・レタス添え スクランブルエッグ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 フキと大根の煮物 ジャーマンポテト トマトとカニカマのサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 銀鮭 切干大根 キュウリのポン酢漬け みそニンニク

昼	ひじきまぜご飯 味噌汁 サバの塩焼き 切干大根	たらこご飯 コンソメスープ 焼きそば フキと天カマの煮物	納豆チャーハン 肉団子のスープ とろろ 揚げ出し豆腐	のり弁当(白身フライ・きん びらゴボウ・磯辺揚げ) 味噌汁 もやしとワカメのナムル	マグロ漬け丼 味噌汁 カボチャと豆の天ぷら レタス玉子サラダ	たらこおにぎり カレーうどん 鶏肉ときゅうりの酢の物 バナナヨーグルト	ハヤシライス 味噌汁 春巻き かぼちゃの小豆煮 パプリカの炒め物
夕	ご飯 味噌汁 サンマの卵とじ ハンバーグとナスのトマト 煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 大根ときのこの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き・レタス添え 新じゃが大学芋風 もやしとキュウリのナムル	ご飯 味噌汁 チキンのローズマリーソ テー マッシュポテト キャベツとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのうま煮 切り干し大根ときゅうりの サラダ 豆腐たらこあんかけ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 天かまと根菜の煮物 もやしと生ハムのサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ・からあげ ナスの煮びたし ポテトサラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐とサバのケ チャップ炒め 水菜と切干大根のサラダ	ご飯 味噌汁 卵焼き・ハム ほうれん草のおひたし 里芋とサバの煮物	ご飯 味噌汁 メヌキの西京焼き 大根の田楽 煮豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ハッシュドオニオンチーズ なすの中華風和え	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き チンゲン菜のおひたし さつまいものバター煮 イチゴヨーグルト		
昼	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草ともやし炒め 切干大根 卵焼き	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ煮 焼き魚(鮭) 白菜のおひたし 煮豆	ピラフ ギョウザスープ コロケ 冷奴(行者ニンニクのせ) 春雨サラダ イチゴ	わかめご飯 お吸い物 スパゲティミートソース ほうれん草のおひたし プリン・イチゴ添え	かやくご飯 そうめん汁 行者ニンニクの卵とじ ナスと鶏肉のコチュジャン 炒め カボチャの煮物		
夕	ご飯 味噌汁 チキンフィレ・コロケ ポテトバスタグラタン ところてん	ご飯 味噌汁 からあげ 行者ニンニクの天ぷら 肉じゃが 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 かに玉(トマトとパプリカ入 り) なすの肉味噌 イカとワカメの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 豚肉とカボチャ・さつま芋 の甘しょうゆ炒め トマトときゅうりイタリアンド レッシング漬け	ご飯 味噌汁 カツ卵とじ 白滝と里芋の煮物 きゅうりともずくの酢の物		