

グループホームアウル登別館 山ユニット 5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
朝						ご飯 味噌汁 ミニハンバーグケチャップ 煮 鶏肉トマトのイタリアンド レッシング和え・レタス添 え	昆布ご飯 味噌汁 焼き鮭・煮豆 きゅうりとカニカマの酢の 物 ヨーグルト(イチゴ入り)
昼						いなり寿司 きのこスープ 焼きそば 桃とイチゴのフルーツポン チ	親子丼 味噌汁・漬物 もやしのわかめの酢の物 黒豆
夕						ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 根菜煮物 なめたけときゅうりのごま 和え	ピラフ・ワカメスープ メンチカツ トマトとエビのスパゲティ カボチャサラダ リーフレタス
	3	4	5	6	7	8	9
朝	炊き込みご飯 味噌汁 うずら入りミートボール もやしのオイスター炒め ツナサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 宗八塩焼き 切干大根 ごぼうサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のガーリックパ ターソテー 水菜とコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 豚肉とナスの味噌炒め ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏団子と白菜のうま煮 サバのマヨかつお節和え 水菜サラダ みかん入り牛乳プリン	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ スクランブルエッグ 野菜と天カマの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 エノキの卵とじ さつま芋のサラダ イチゴフルーチェ
昼	しそご飯 味噌汁 豚肉野菜巻き ポテトサラダ イチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 ギョウザの野菜あんかけ かぼちゃの小豆煮 オクラとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 レタスとパプリカのマリネ ひじき煮 豚バラ大根煮	ご飯 味噌汁 マグロの刺身(きゅうりと 大根のつま) 根菜の煮物 フライドポテト	ご飯 味噌汁 たら西京焼き ニラとカニカマの玉子焼き 高野豆腐と野菜の煮物	おいなり そうめん汁 さつまいもとウインナーの グラタン 野菜ハムのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の甘味噌炒め グラタン 豆腐、もやし、キュウリの 中華サラダ コーヒーゼリー
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが たまごサラダ 野菜のオープン焼き	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き コロケ まぐろのやまかけ 大根の田楽	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 筑前煮 イタリアンサラダ プリン	ご飯 魚介だしの鍋 鶏チリ・味噌漬けたくあん うどんサラダ	ご飯 味噌汁 豚の甘辛焼き つみれと野菜の煮物 もずく酢	ご飯 味噌ラーメン ギョーザ 漬物の盛り合わせ	ご飯 ポトフ サバの塩焼き 大根おろしとなめ茸和え 蒸しキャベツともやしのサ ラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	フレンチトースト ポテト入りコーンスープ ほうれん草ときのこのソ テー ミートオムレツ	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ サバの塩焼き スパゲティサラダ(レタスト マト添え)	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのオイス ター炒め つみれと大根の煮物 きゅうりとハムのバンバン ジー	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 豚肉の野菜炒め もやしのナムル	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き じゃがいもと鶏肉の煮物 もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 いんげんと天カマと大根 の煮物 ジャーマンポテト 冷奴	ご飯 コーンスープ ミニハンバーグ炒め サバの塩焼き マカロニサラダ(ゆで卵) オレンジ
昼	ご飯 豚汁 鶏肉と卵とほうれん草の ケチャップ和え バナナのヨーグルト和え	納豆チャーハン クリームシチュー チキン南蛮 トマトとキュウリの玉子サ ラダ	シソおにぎり 海鮮チジミ ブルコギ ツボ漬け	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 酢豚 卵とトマトの中華炒め 漬物 みかん入り牛乳プリン	ちらし寿司(刺身盛り合わ せ) 味噌汁 手羽先とゆで卵のさっぱり 煮 さつま芋サラダ(オレンジ)	椎茸わかめご飯 味噌汁 肉じゃが きゅうりと卵のサラダ フルーチェ
夕	お寿司 味噌汁 かぼちゃの煮付け もやしとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 大根の煮物 きゅうりの酢の物	カレーライス 味噌汁 ナスといんげんの煮びた し 水菜サラダ	ご飯 たまごスープ 天かまと大根の煮物 豚肉とニンニクの芽の炒 め物 カボチャのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 焼き魚(ホッケ) もやしときゅうりの和え物	わかめご飯 味噌汁 そぼろ肉じゃが 焼き魚(鮭) きゅうりともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 豚肉と野菜の煮物 たくあんごま和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 鯖とナスの煮物 揚げ納豆 カボチャとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ アスパラのバター炒め キャベツのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 ナスと人参の味噌煮 卵とじゃがいものサラダ カニカマときゅうりのナム ル	ご飯 味噌汁 銀鮭 野菜と天かまの煮物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 ぬかにしん焼き レタスハムサラダ なすとちくわの煮物	ご飯 コーンスープ スクランブルエッグ 肉団子の照り煮 もやしのサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 なすとトマトのグラタン風 大学芋 鶏肉の煮物
昼	いなり寿司 味噌汁 白菜と豚肉の煮物 トマトサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 メヌキの粕漬 ナスと人参の味噌炒め もやしとレタスの肉巻き	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え オレンジ	うどん ご飯 春巻きとコロケの揚げ物 山芋ともずくの酢の物	ニンニクチャーハン 焼きそば ワカメ汁 いちご・パイナップルのせ フルーチェ	ひじきとシーチキン飯 味噌汁 カレーの煮付け 山菜ごま和え 新玉ねぎのマリネ	オムライス 味噌汁 こごみのごま和え ラーメンサラダ
夕	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 千切りキャベツ長芋とカニ カマの酢の物 イチゴ	ご飯 味噌汁 チーズチキンカツ ポテトサラダ もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 うま煮 煮豚(玉ねぎソース) イタリアンサラダ	竹の子の炊き込みご飯 味噌汁 豚の生姜煮 手作りなめ茸(シメジ、え のき) ところてん	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 生野菜サラダ じゃがいもとピーマンのバ ター焼き	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 茄子の揚げびたし 白菜漬	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き 大根と厚揚げの煮物 じゃがいも甘露焼き カブの煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 ベーコン入りオムレツ もやしとカニカマのサラダ シュウマイ きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 焼鮭 筑前煮 めかぶとカニカマの和え 物	ご飯 味噌汁 ハム目玉焼き 豚肉と大根の煮物 もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 ネギとハムと卵の炒め物 ポテトサラダカレー風味 きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 焼魚(サバ) オクラ納豆 ニラ玉	ピラフ コーンスープ チキンナゲット スパゲティサラダ(ハム・ きゅうり・ミニトマト付き) ミニフランスパン	ご飯 味噌汁 めぬきのぬか漬け かぼちゃの煮物 ウインナー 冷奴
昼	チャーハン 味噌汁 から揚げ ほうれん草のお浸し トマト	親子丼 ポタージュスープ カボチャの煮物 きゅうり人参漬物 ぶどう	豆ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え 玉ねぎと生ハムのマリネ	赤飯 味噌汁 竹の子フライ トマトサラダ なすの味噌炒め	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト缶の煮込み フキとサバの水煮の煮物 高野豆腐すり身詰め	うな井 味噌汁 もやしと豚のカレー炒め ラディッシュサラダ メロン	肉ソーメン いなり寿司 漬物 キウイ
夕	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け イカ酢みそ和え 大根のオイスターソース炒 め	ピラフ 餃子スープ 春野菜のグリル イカの酢味噌和え 冷奴ニンニクのせ じゃがいもの大学芋風	竹の子ご飯 味噌汁 鶏肉のボン酢煮 野菜サラダ きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 カスベの煮物 竹の子の煮物 生野菜と生ハムのサラダ	昆布ご飯 味噌汁 鮭のもやしあんかけ 大根と天カマと人参の煮 物 ほうれん草ともやしのおひ たし	ご飯 味噌汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め さつまいも塩バター きゅうりともやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘辛炒 め じゃがいもとゆで卵とき ゅうりのサラダ
	31						
朝	ご飯 鯖の味噌汁 ミートボールとナスのケ チャップ煮 もずく酢 黒豆						
昼	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ わらびのボン酢和え 豆腐のミートソース和え						
夕	ご飯 味噌汁 エビフライの野菜あんかけ 大根とハムの炒め物 キャベツと昆布の和え物						