

グループホームアウル登別館 3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 ふきの煮物 グラタン 水菜サラダ	ご飯・スープ サバ味噌 厚焼き玉子	ご飯・みそ汁 ホッケイみりん漬け焼き ほうれん草白菜和え もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 サケの塩焼き アボカドサラダ	ご飯・コンスープ ベーコンエッグ ほうれん草のバターソテー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼き きんぴらごぼうも 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ つみれの煮物 めかぶサラダ
	ナポリタン・スープ 玉子焼き ほうれん草のお浸し	昆布ご飯・みそ汁 サケの塩焼き 湯豆腐 ウドの炒め物	バラチラシ・餃子スープ 人参サラダ つけもの	サケご飯・みそ汁 天ぷら(さつま芋・カボチ・ ピーマン) ふろふき大根(甘味噌掛け)	ご飯・シャンタンスープ 和風ハンバーグ 大根の煮物 グリーンサラダ	サンドイッチ・スープ ナスとピーマンの炒め物 人参味噌和え	うどん 煮物 白菜のお浸し
	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜の浅漬け	ご飯・みそ汁 豆乳ごま鍋 煮玉子 マカロニサラダ	ご飯・シチュー コロッケ レタスとマリネのサラダ アボカドとマグロのサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが カレイの煮付け きんぴらごぼうも	ご飯・みそ汁 山菜と天ぷらの煮物 ブルコギ ラーメンサラダ	チャーハン・卵スープ ホイコーロー つくねの 春雨サラダ	三色丼 ロールキャベツ クラムチャウダー グリーンサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・卵スープ から揚げ 春雨サラダ つけもの	ご飯・みそ汁 おでん 煮物 タラの粕漬焼き	ご飯・みそ汁 さつま揚げの煮物 ポイルウインナー バナナのジャム和え	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き 小松菜の煮びたし マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバみりん漬け焼き ほうれん草の胡麻和え 切干大根	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ ポテトサラダ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・わかめスープ 焼き魚(サバ) かぼちゃサラダ
	豆ご飯・みそ汁 焼き魚(タラ) 煮物大根 白菜のお浸し	ワカメご飯・みそ汁 白身魚甘酢あんかけ 湯豆腐 いんげんの胡麻和え	中華丼・中華スープ チンゲン菜炒め物 味付け玉子	ワカメご飯・みそ汁 焼き魚(タラ) なす味噌炒め 豆腐のなめ茸和え	枝豆ご飯・みそ汁 鶏肉とキャベツの玉子とし 高野豆腐のすり身の煮物 湯豆腐の味噌のせ	ワカメご飯・みそ汁 カレーの煮物 マカロニサラダ 白菜のお浸し	ご飯・みそ汁 そばろ煮 ギョーザ 春雨サラダ
	ご飯・みそ汁 豚しゃぶサラダ キャベツの玉子とし 温冷	カレーライス とりのしょうゆのから揚げ おでん風煮物 バナナのヨーグルト和え	ご飯・みそ汁 から揚げ ほうれん草の胡麻和え フルーチェ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のびやた ひじき煮物 鶏手羽先大根煮	カレー・ワカメスープ さつま揚げの煮物 タケノコ煮物	ご飯・しゃぶサラダ とりとねぎのkokomiso焼き 小松菜の煮びたし ポテトマッシュ	三色丼・シチュー 水菜サラダ フルーチェ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・コンクリームシチュー オムレツ ツナとコーンのサラダ パイン・桃のヨーグルト	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼き 根菜の煮物 レタスとハムのマリネ	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ きんぴらごぼうも ポテトサラダ	ご飯・シャンタンスープ 厚焼き玉子 きんぴらごぼう ほうれん草の白和え	ご飯・シャンタンスープ ほうれん草の胡麻和え 厚焼き玉子 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 サバみりん漬け焼き ひじきの煮物 コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 フキとちくわの煮物 ミートオムレツ サツマイモサラダ
	昆布ご飯(ひじき野菜) ワカメと豆腐のみそ汁 肉じゃが バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 焼き魚(シャケ) 白菜おかか和え ポテトサラダ	昆布ご飯・みそ汁 鶏肉とトマトの煮込み 茎わかめ炒め物 カボチャの甘煮	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め メンチカツ きゅうりとわかめの酢の物	おにぎり 天ぷらうどん ころ玉 山芋オクラ和え	ご飯・みそ汁 肉じゃが かぼちゃの煮物 ブロッコリーとりんごのサラダ	カレーライス・みそ汁 長いもの酢の物 サラダ
	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 切干大根とひじきの煮物 キャベツの塩昆布和え	ご飯・みそ汁 白菜のクリーム いんげんの炒め煮 牛しぐれ煮	ご飯・シチュー 豚の生姜焼き マカロニサラダ レタスとトマトのマリネ	お寿司・みそ汁 根菜の煮物 サラダポテト トマト	ご飯・コンスープ 手羽先のから揚げ スパゲッティ マカロニサラダ	ご飯・わかめスープ から揚げ ペペロンチーノ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 エビカツ・コロッケ かぼちゃサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・みそ汁 玉子焼き 煮豆 サバ焼き	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ 小松菜の白和え トマトのハニーサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き ほうれん草の煮びたし もずく なすのつけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚 根菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 とりとねぎのkokomiso焼き かぼちゃサラダ もやしときゅうりのナムル	ご飯・コンスープ 煮豚 つみれとさつま揚げの煮物 ひじきと豆腐のサラダ	ご飯・シャンタンスープ 豚バラ大根煮 厚焼き玉子 グリーンサラダ
	ご飯・みそ汁 フキと高野豆腐の煮物 ぎょうざ ポテトサラダ	おいなり・みそ汁 焼き魚 フキとサバ缶の煮物 ほうれん草の胡麻和え	チャーハン・みそ汁 カボチャ煮付け ナスの味噌炒め クリームコロッケ 水菜サラダ	ワカメご飯・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ フキのサバ和え キャベツの塩昆布和え	シーチキンご飯・みそ汁 焼き魚(サンマ) 新玉ねぎの味噌ポン酢和え アボカドとトマトのサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 マーボーナス サラダ	チャーハン じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のお浸し 豆もやし
	ご飯・みそ汁 から揚げ フキと天かまの煮物 ナムル(もやしときゅうり)	ご飯・みそ汁 豚のれんしゃぶ ほうれん草のお浸し もやしのサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ サバみりん漬け焼き	ご飯・みそ汁 白菜とベーコンのクリーム煮 すき焼き肉豆腐 じゃがいものこってり煮	ご飯・みそ汁 ひじき さしみ 高野豆腐の煮物	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン きのこのバター炒め サーモンとレタスのマリネ	カレーライス・コンソメスープ カツ カボチャグラタン イタリアンサラダ
29	30	31					
朝	ご飯・わかめスープ 目玉焼き アスパラとウインナー炒め 鮭のムニエル	ご飯・みそ汁 みそ肉じゃが 春雨サラダ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 豚の玉子とし おでん 水菜サラダ				
	ご飯・みそ汁 ヒレカツ玉子とし カボチャの煮物 きゅうりもずくの酢の物	ほうれん草と卵のおかゆ みそ汁 カニクリームコロッケ 豚バラ大根 玉ねぎのみそポン酢和え 水菜サラダ	チャーハン・みそ汁 エビの甘酢あんかけ 高野豆腐のすり身挟め 長芋スティック				
	ご飯・みそ汁 牛肉としらたきのしぐれ煮 揚げナス 味付け煮卵	ご飯・みそ汁 豚と玉ねぎの甘辛炒め まぐろのやまかけ 人参サラダ	ご飯・シャンタンスープ 肉豆腐 ポテトツナマヨグラタン ブロッコリーとリンゴのサラダ				