

グループホームアウル登別館 4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 サバみりん漬け焼き ほうれん草の胡麻和え マッシュポテト	ご飯・コンスープ 赤魚煮付け 白菜の浅漬け ほうれん草の白和え	ご飯・みそ汁 鮭焼き ウインナーとほうれん草炒め 甘味玉子焼き	ご飯・みそ汁 塩サバ マーボ春雨 ほうれん草の胡麻和え りんご、バナナ
昼				ご飯・みそ汁 豚と玉ねぎの炒め物 根菜煮 もやしときゅうりのナムル	昆布ご飯・みそ汁 ホッケイ焼き 肉じゃが ゆどうふシーチキンねぎのせ	高菜ご飯・みそ汁 鶏の唐揚げ ひとびらたまごとじ りんごのフルーチェ	黒豆ご飯・みそ汁 焼きナス トマト玉ねぎソース掛け ポテトサラダ
夕				ご飯・カレーうどん 鶏ねぎのこくみそ焼き ニラの玉子とじ キャベツのおかかまよあえ	ご飯・みそ汁 刺し身(まぐろ、サーモン、甘エビ) 八宝菜 レタスとトマトのマリネ	ご飯・みそ汁 豚と玉ねぎの甘辛炒め もやしときゅうりのナムル グリーンサラダ	ご飯・みそ汁 海鮮いそまき 筑前煮 煮豆
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・コンスープ 赤魚粕漬焼き 小松菜の煮浸し ジャーマンポテト	ご飯・カレーうどん 焼きじゃけ レタスとハム炒め	ご飯・みそ汁 根菜煮 ベーコンエッグ ツナサラダ	ご飯・コンスープ 厚焼き玉子 ハムとほうれん草の炒め さつまいも フルーチェ	ご飯・みそ汁 目玉焼き 大根とすり身の煮物 高菜漬け	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き キャベツの玉子とじ ほうれん草のバターソテー	ご飯・みそ汁 牛肉の卵とじ マッシュポテト きゅうりとハムのサラダ
昼	インスタントラーメン 黒豆煮 もやしときゅうり、シーチキン、とうきびの和え物 バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 切干、ひじき乗せ レタスとハム炒め	ご飯・みそ汁 白菜のクリーム煮 ほうれん草のおひたし トマトとのハニーサラダ	ご飯・みそ汁 チキン煮 切り干し大根 もずくときゅうりの酢の物	チャーハン・みそ汁 野菜の天ぷら イカの酢味噌 トマトのハニーサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライ 人参のきんぴら ちくわの天ぷら フルーチェ	ご飯・みそ汁 鶏肉の玉子とじ おくらととろろ だいがくいも
夕	ご飯・トマトスープ 春巻き チンゲン菜の炒め物 人参サラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ ほうれん草の胡麻和え きゅうりトマトのサラダ	シーフードピラフ シャンタンスープ 肉じゃが うの花 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 ホイコーロー ナスの揚げびたし 白菜のおひたし	ご飯・みそ汁 チーズダッカルビ いんげんの炒め煮 アスパラとシイタケのバター炒め	ご飯・みそ汁 すき焼き肉豆腐 うま煮 レタスとトマトのマリネ	ご飯・みそ汁 ねぎ塩とり 焼きそば さつまいもの甘煮
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・みそ汁 糠さんま焼き 厚焼き玉子 根菜と天ぷらの煮物	ご飯・みそ汁 ハムカツ シーフードポテトグラタン リーフレタスのハムサラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き さつまいも、じゃがいもサ ラダ ところてん	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ 白菜のクリーム煮 小松菜の白和え	ご飯・みそ汁 ぎょうざ チキン つみれの煮物 きゅうりのつけもの	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 豆腐中華煮 ほうれん草のバター炒め	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き キャベ塩昆布和え
昼	カレーライス・みそ汁 ほうれん草のお浸し オレンジ	ご飯・コンスープ チンゲン菜の炒め物 餃子 八宝菜	ご飯・みそ汁 じゃがいものコッテリ煮 つみれと大根の煮物 もやしときゅうりのナムル	ご飯・わかめスープ カボチャの煮物 酢豚 おでん	シーフードチャーハン・み そ汁 真鰯の煮付け ひとびらとほうれん草の卵 とじ	ひじきご飯・みそ汁 鶏肉とトマト缶煮 ナスの煮浸し キャベツの塩昆布和え	いなり寿司 キャベツときのこのみそ汁 煮豆 ポテトサラダ
夕	ご飯・コンソメスープ エビカツ カブレーゼ まぐろとアボカドサラダ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ナスの生姜焼き 水菜サラダ	お寿司 温そば ほうれん草の胡麻和え きのこのバター炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 魚 根菜の煮物 かぶのあんかけ 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 すき焼き肉豆腐 オムレツ ほうれん草の胡麻和え	枝豆ご飯・ごまそば とり、さつまいも、カボチャ の天ぷら カボチャの煮物	ご飯・みそ汁 キャベツと豚肉のれんしゃ ぶ ナスのみそ焼き ふきの煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・たまごスープ 塩鯖 切り干し大根 キャベツの和え物 黒豆	ご飯・みそ汁 目玉焼き アスパラのバター炒め マカロニサラダ	ご飯・すまし汁 高野豆腐の煮物 昆布巻き マカロニサラダ	ご飯・わかめスープ 厚焼き玉子 サバの塩焼き ウインナー つけもの	昆布ご飯・みそ汁 焼き魚 煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケイ焼き フキと天かまの煮物 春雨サラダ	ご飯・コンスープ 豚の生姜焼き 卵の花 フルーチェ
昼	温ソーメン (鶏肉、したけ、ねぎ) 玉子焼き もやしときゅうりのかにか ま みかんのかんずめ	枝豆ご飯・みそ汁 焼きじゃけ キャベツおかか胡麻和え	ご飯・ごぼういりうどん 牛コロッケ カボチャの煮付け もやしの油炒め	天ぷらうどん いなり寿司 フルーツ盛り合わせ	かゆ(ほうれん草、卵入り) ワンタンスープ ジンジスカン あさづけ	昆布ご飯・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の胡麻和え ブロッコリーとトマトのサラ ダ	カレーライス 卵スープ きゅうりの酢の物 バナナヨーグルト
夕	ご飯・みそ汁 高野豆腐の煮物 ぎょうざ コールスローサラダ	ご飯・シャンタンスープ ふきとさつまあげの煮物 かつとじ なすの煮びたし	ご飯・肉そば 煮込みハンバーグ さつま芋の甘煮 きゅうりともずくの酢の物	ご飯・シャンタンスープ すき焼き風肉煮込み やまいものすりみ レタスサラダ	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け さつま揚げの煮物 チーズポテト	ご飯・ねぎ入り中華スープ 煮物 コロッケ サラダ もやしとさつま揚げ スパゲティ	ご飯・みそ汁 すき焼き肉豆腐 煮込みハンバーグ ポテトのチーズかけ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・スープ(卵入り) シーフードエビチリ風 ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・ワカメスープ 厚焼き玉子 ハンバーグ 高野豆腐 グラタン フルーチェ	ご飯・卵スープ ポイルウインナー れんしゃぶ 水菜サラダ	サンドウィッチ 卵スープ 甘辛鶏 サツマイモサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 大根の煮物 焼きサバ レタスサラダ		
昼	ご飯・みそ汁 肉豆腐 ラーメンサラダ 甘つくね	まぐろ漬け丼 そうめん汁 天かまともやしの煮物 イタリアンサラダ	ワカメご飯・みそ汁 牛コロッケ 高野豆腐のすり身挟み カボチャ甘煮	赤飯・みそ汁 肉じゃが オクラのワカメ和え 生ハムと玉ねぎのマリネ	ご飯・みそ汁 ふきの煮物 豆腐と肉の卵とじ やまいもなめこいり 桃かん		
夕	ご飯・シチュー コロッケ パスタグラタン レタスサラダ	ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和 え ナスの揚げびたし 人参サラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン さつまいもの甘煮 オクラとおかか和え	ご飯・みそ汁 かつとじ ひじき煮 レタスととまとのまりね	ご飯・みそ汁 チキンカツ 冷奴なめたけのせ トマトサラダ		