

グループホームアウル登別館 5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
朝						ご飯・みそ汁 鶏肉と白菜のホレンズ和え 湯豆腐 ところてん	ご飯・みそ汁 焼きじゃけ 厚焼き玉子 フルーチェ
昼						おかゆ(ほうれん草卵入り) みそ汁 カツハム 野菜のオイスターソース炒め	チャーハン・中華スープ コロケ かぼちゃの甘煮 長芋サラダ
夕						ご飯・みそ汁 フキと天かまの煮物 野菜炒め ツナとコーンのサラダ	ご飯・みそ汁 ふきとさつまあげの煮物 ナスの中華風 玉ねぎのマリネ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・みそ汁 カボチャの煮物 フキの炒め煮 きゅうりの酢の物	ご飯・コンスープ 赤魚焼き 卵焼き カボチャの煮物	ご飯・みそ汁 肉じゃが 厚焼き玉子 春雨サラダ	ご飯みそ汁 すき焼き豆腐 玉子サラダ きゅうりの酢の物	ご飯・ワカメスープ 赤魚みりん漬け焼き ウインナー ミートオムレツ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 すり身と大根の煮物 ハンバーグケチャップ煮込み み ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 サバ焼き 厚焼き もずく酢
昼	ご飯・みそ汁 揚げナスとじたけ煮 ギョーザ 桃のかんづめ	ご飯・みそ汁 中華炒め ヒレカツ フルーツパイ	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け ニラの玉子とじ 茶碗蒸し	豆ごはん・白身魚甘酢あんかけ 豚バラ大根 冷奴	ご飯・シャンタンスープ 野菜炒めのオイスターかけ サイコロステーキ ほうれん草の胡麻和え	ワカメご飯・みそ汁 鶏肉とトマト缶の煮込み カボチャの煮物 野菜サラダ	昆布混ぜご飯 豚汁 カボチャの煮物 キャベツ、トマト
夕	ご飯・みそ汁 肉じゃが 宗八のからあげ ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 鶏唐揚げみぞれかけ マーボ春雨 もずく	ご飯みそ汁 肉豆腐 春雨ナムル マカロニサラダ	ご飯・卵スープ チンジャオロース 照り焼きチキン カボチャの煮物 レタスサラダ	ご飯・みそ汁 大根とつみれの煮物 ハンバーグ煮込み イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 高野豆腐の煮物 野菜と肉炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ ふきの煮物 きゅうりの中華サラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・みそ汁 ミートボールケチャップ煮込み 大根とさつま揚げの煮物 きゅうりとささみサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚 コールスロー 切り干し大根	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 うすしおじゃがバター	ご飯・カレーうどん ニラの玉子とじ いんげんの胡麻和え 煮豆	ご飯・ワカメスープ 厚焼き玉子 グラタン・つけもの 野菜サラダ 赤魚かすずけやき	ご飯・みそ汁 肉じゃが きのこのバター炒め ナスの揚げびたし	ご飯・みそ汁 アンチョビポテト 白菜のクリーム ベーコンエッグ
夕	赤飯・みそ汁 焼き魚 切り干し大根とひじきの炒め煮	ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ きんぴら 白菜のおかか和え	混ぜご飯・みそ汁 エビフライの甘酢あんかけ きんぴら チンゲン菜の胡麻和え	ご飯・みそ汁 鶏のこくみそ焼き うまに トマトサラダ	ご飯・コンスープ 肉じゃが さつま芋の甘煮 もやしなむる	ご飯・みそ汁 刺身盛り合わせ 大根きゅうりのつけ	焼きそば チャーハン ぎょうざ シャンタンスープ
夕	おすし ソーメン イタリアンサラダ	ご飯・トマトスープ 煮豚 小松菜の煮浸し	カレーライス・みそ汁 ナスの揚げびたし イタリアンサラダ	ご飯・コンスープ ラムしゃぶ いんげんと天かまの煮物 かぼちゃ	ご飯・みそ汁 茄子とピーマンの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え イカの酢味噌	ご飯・シチュー 塩鯖 きゅうりの酢の物 豚肉と大根煮	ご飯・みそ汁 肉豆腐 さつまいもと鶏の天ぷら マカロニサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・中華スープ 塩鯖 豚肉のすき焼き風 トマトサラダ	ご飯・卵スープ さつま揚げの煮物 ポイルウインナー 昆布和え フルーツヨーグルト	ポタージュスープ サウンドウィッチ ミートオムレツ ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 生ハムと目玉焼き ほうれん草のおかか和え もずく	たけのご飯・みそ汁 ミートボール 煮物 ひじき	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ 大根とてんかま煮 グリーンサラダ	ご飯・卵スープ れんしゃぶ あげなすのおひたし オニオンサラダ
昼	混ぜご飯・みそ汁 メンチカツ 大根の甘酢かけ トマトのもやしサラダ	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ ナスの味噌炒め イタリアンサラダ	ご飯・シャンタンスープ メンチカツ 豆腐ミートソースかけ 白菜のなめ茸和え	おいなり・みそ汁 軽鳥の玉ねぎとトマト缶煮込み み キャベツの昆布和え	ご飯・みそ汁 肉じゃが 大根のオイスターソース炒め もやしのナムル	ご飯・みそ汁 豚バラ大根煮 餃子 もやしときゅうりの中華サラダ	ご飯・みそ汁 小松菜の上げ煮物 ブロッコリーの肉巻き ミネオラオレンジ
夕	ご飯・みそ汁 大根の煮物 餃子 きゃべつのしおづけ フルーチェ	ご飯・シャンタンスープ 豚とキャベツのうまだれ和 ポテトディップ カボチャのいとこに	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草の白和え マグロのやまかけ	ご飯・みそ汁 手羽先のさっぱり煮 甘煮 切り干し大根	ご飯・みそ汁 ふきの炒め煮 中華煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌見込みうどん カレーの煮付け 豚肉とキャベツのうまだれ 和え ニンジンサラダ	ご飯・みそ汁 じんじすかん きんぴらごぼう もやしのナムル
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・シャンタンスープ ベーコンエッグ ポテトサラダ オクラのおかか和え	ご飯・みそ汁 さんまのかば焼き 小松菜の煮浸し 白菜の浅漬	ご飯・みそ汁 さつまあげと大根の煮物 とりのつくね ひじきの煮豆	ご飯・みそ汁 みりんつけ赤魚 かぶのあんかけ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 とりと大根の煮 塩サバ焼き 白菜のなめたけ	ご飯・みそ汁 肉じゃが もやしときゅうりのナムル べつたらづけ 煮豆	ご飯・みそ汁 豚の卵とじ 里芋の煮物 かぼちゃの煮物
昼	焼きそば・中華スープ ふろふき大根 チャーハン ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 天かまの煮物 ツナとこんーの水菜サラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ 水菜サラダ 漬物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 豆腐とベーコンのオムレツ 甘辛鳥 トマトのサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め あげものもりあげ マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 サバみりんつけ焼き 山菜煮 豚キムチ	ご飯・みそ汁・シチュー ハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ	うな重・シャンタンスープ ほうれん草の胡麻和え イタリアンサラダ	ご飯・サムゲタン 鶏肉のこくみそ焼き おでん 白菜のクリーム煮	ご飯・みそ汁 厚揚げとキャベツの甘煮 サツマイモの甘煮	ご飯・みそ汁 れんしゃぶ 中華シーフド炒め	ご飯・みそ汁 ふきの煮物 焼き魚 ラーメンサラダ オレンジ
	31						
朝	ご飯・みそ汁 ニラの卵とじ きんぴらごぼう キャベツと鳥のあつさり煮						
昼	チャーハン・みそ汁 肉と野菜炒め 白菜とあつあげの煮物 マカロニサラダ						
夕	餃子混ぜ込みご飯 わかめスープ 天ぷら(とり、さつまいも、かぼちゃ、大場) メロン						