

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
朝					ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) ミートボール 卵焼き 漬物	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉のうま煮 じゃがいものたらこ和え キムチ	ご飯 味噌汁 鶏肉ごぼう炒め シュウマイ 黒豆 カボチャサラダ
昼					うな丼 みそ汁 ロールキャベツクリーム煮 こんにゃくとヒジキの白和え 野沢菜のお浸し	ブルコギのせ うどん汁 枝豆ご飯 かぼちゃ塩煮 たくあん	おにぎり わかめスープ 焼きそば 茶わん蒸し サラダ
夕					ご飯 すり身汁 刺身(マグロ・サーモン・ 蛸) 肉じゃが 白菜おほか和え	ご飯 味噌汁 真カレイの煮つけ ごぼうの鶏そぼろ和え ニンジン漬け	ご飯 味噌汁 ホッケの煮つけ サツマイモと豚肉の炒め 物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 すり身汁 ちくわとキャベツのコンソメ 煮 豚肉生姜焼き ニンジン漬け	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 豚肉と大根の煮物 白和え	ご飯 ショウタンスープ 肉じゃが ウイナーとミックスベジタ ブルのソース炒め 白菜のナムル	ご飯 味噌汁 ウイナー炒め・ブロッコ リー添え キュウリとわかめの酢の 物 ごぼうサラダ	ご飯 コーンスープ ハンバーグ ごぼうの鶏そぼろ ポテトサラダ	ロールサンド(玉子サラ ダ・ブルコギ) ミートボール ツナとトマトのサラダ フルーチェ	ご飯 わかめスープ 豚の生姜焼き 鮭のムニエル 切干大根とヒジキのサラ ダ
昼	ご飯 オニオンスープ 手羽先とブロッコリーのの トマト煮込み 焼き魚(鮭) ごぼうサラダ	五目混ぜご飯 みそ汁 スパイシー唐揚げ 卵とほうれん草のサラダ	わかめご飯 味噌汁 揚げ豆腐 豆ゴロゴロ煮 ほうれん草のなめたけ和 え	ご飯 味噌汁 鶏肉のチリソース炒め もやしとベーコンのうま和 え 漬物	生寿司 茶わん蒸し かぼちゃ団子 フルーツ盛り合わせ	高菜ご飯 みそ汁 赤魚みりん焼き 玉子サラダトマト添え	チャーハン ロールキャベツ入りシ チュー 切干とヒジキの炒め煮 漬物
夕	ご飯 シチュー カニ風味すり身つつみ クリームコロッケ シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 おでん 鮭フライ たまご豆腐 ブロッコリーのサラダ	ピラフ けんちん汁 柔らかから揚げ ポテトフライ きゅうりの漬物	ご飯 つみれ汁 天ぷら(アスパラ・サツマイ モ・行者ニンニク) キュウリのたたき マグロアボカド和え	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 手羽中と大根の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 そぼろ肉じゃが ナスのおほか和え きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 宗八フライ きんぴら 冷ややっこ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 赤魚の麹漬け 豚肉となすの甘みそ炒め 水菜と白菜のサラダ	ご飯 餃子スープ ソーセージとごぼう天の炒 め物 白滝と鶏肉の煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 メヌキの西京漬け 卵焼き ほうれん草のおひたし りんごコンポート	ご飯 味噌汁 ほっけみりん干し マカロニサラダ 天かま醤油炒め	ご飯 野菜スープ チーズハンバーグ トマトと玉子のサラダ フライドポテト	ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) ほうれん草白和え 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉のとろとろ煮 焼き魚(赤魚) 漬物
昼	三色丼 みそ汁 鶏のから揚げ ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ 揚げ豆腐 白和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ かぼちゃの甘煮 もやしのナムル りんごのコンポート	いなり寿司 もずくスープ なすとサツマイモの天ぷら 冷ややっこ行者ニンニクの せ	ご飯 ラーメン汁 焼き魚(鮭) にんじんと天かまの煮物 ニラ玉焼き	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 大根と豚肉のオイスター 炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き煮込み ほうれん草と鮭のミルク コンソメ煮 オクラの梅和え
夕	親子丼 みそ汁 煮しめ べつたら漬け	ご飯 味噌汁 ロールキャベツクリーム煮 ほうれん草おほか和え 塩レモンチキン	ご飯 つみれ汁 天ぷら(カニ天・ピーマン・ サツマイモ) エッグサラダ しめ鯖	天丼 ショウタンスープ 大根とさつま揚げ炒め かぼちゃの煮物	カレーライス わかめスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ヒレカツ ナスみそ炒め ほうれん草の白和え	ご飯 みそ汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 フキとすり身の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 コーンスープ 鶏のからあげ あんかけ豆腐 レタスとカニカマのサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 根菜サラダ 豚バラ大根 たくあん	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ ひじき煮 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の味噌漬け シュウマイ きゅうりの酢の物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ほうれん草の白和え ツナ入り炒り卵	ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトチーズ焼き ごぼうサラダ
昼	オムライス ヒメマス汁 揚げ出し豆腐の野菜あん かぶの漬け物	鶏五目ご飯 味噌汁 ウイナー つぼ鯛の塩だれ焼き トマトサラダ キウイフルーツ	あさりご飯 鮭汁 スパゲティミートソース 海鮮あんかけ	カレーライス 具だくさん味噌汁 ほうれん草のおひたし 煮豆 キウイフルーツ	昆布生姜ご飯 ワカメスープ 野菜焼きそば 柔らかから揚げ きゅうりのなめこ和え	赤飯 味噌汁 里芋の煮物 鶏の照り焼き いちご	ご飯 味噌汁 焼きそば ポテトサラダ バナナ
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとレタスのサラ ダ すり身入しみ豆腐	ご飯 ワカメスープ 野菜の天ぷら (玉ねぎ インゲン) 白菜のクリーム煮 アボガドシーザーサラダ	ご飯 味噌汁 わさび菜の玉子とじ 豚肉甘草炒め フキと天かまの煮物	ご飯 餃子スープ メヌキ西京焼き カボチャサラダ ところてん	ご飯 味噌汁 タラのカツレツ 豚バラとナスの甘酢炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮 水菜のサラダ もずくときゅうり和え	ご飯 味噌汁 手羽先と大根の煮物 ひき肉ともやしの香味炒 め きゅうりの酢の物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト キャベツとちくわの玉子と じ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 かすべの煮付け ナスとキャベツの味噌炒 め 豆腐のなめたけ和え フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 テリヤキミートボール きのこのバター炒め レタスの酢味かけ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ シューマイ 北寄のサラダ もずく酢	ご飯 味噌汁 サバのみそ煮 卵焼き めかぶ ナスの胡麻醤油和え	ご飯 味噌汁 鶏肉とミックスベジタブル のトマト煮込み じゃがいもとゴボウのサラ ダ	
昼	鶏そぼろご飯 味噌汁 カレイの煮付け マカロニサラダ キウイフルーツ	タコライス 味噌汁 ロールキャベツのクリーム 煮山芋	ご飯 味噌汁 アジフライ ゆで玉子 ミニトマトサラダ 白菜の漬け物	鶏マヨ丼 チキンスープ きんぴらごぼう マンゴーフルーチェ	あんかけチャーハン 味噌汁 豚の生姜焼き 筑前煮 たくあん	いなり寿司 お吸い物 銀ガレイ きゅうりの漬物 ぶどう	
夕	チャーハン 中華スープ 豚バラと大根のバター醬 油炒め 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 茶碗蒸し フキとサバの煮物	ご飯 味噌汁 肉じゃが さつまいもの甘露煮 たくあん	ご飯 味噌汁 じゃがいもスタミナ煮 照り焼きチキン マカロニサラダ ピーマンともやし炒め	ご飯 味噌汁 白身魚のフリッター カボチャのいとこ煮 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 煮込み豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え ツナとマカロニのサラダ	