

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
朝							ご飯 味噌汁 塩サバ 玉子焼き チキンサラダ
昼							ご飯 味噌汁 焼き肉 千切りキャベツ トマトサラダ ゴボウと人参のやわらか煮
夕							ご飯 味噌汁 肉じゃが ウドとちくわの天ぷら 大根と人参のなます
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め オクラ納豆 フルーツポンチ	昆布ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ソーセージとピーマン炒め 煮豆 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 おでん 鶏肉とナスのおろし煮 白花豆 リンゴ	ご飯 もずくのスープ さばの味噌煮 鶏ときのこのオニオンドレッシング炒め きゅうりのえび塩ナムル	ご飯 味噌汁 鮭のみそ漬け 肉団子 野菜豆ごった煮 ソフトわかさぎ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 チーズハンバーグ じゃがいもとピーマンのオイスター炒め キムチ	ワカメご飯 味噌汁 鶏と玉ねぎの玉子とじ 冷奴 ヨーグルト
昼	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 大豆と野菜の煮物 コールスローサラダ トマト フライドポテト	高菜チャーハン ワカメスープ じゃがいもガレット きゅうりとハムのマリネ	山わさびご飯 鯛の潮汁 ウドとカニカマの天ぷら 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 鶏から揚げ マカロニサラダ 炒り豆腐	バターライス ワカメスープ 豚の大葉チーズはさみ揚げ ジャーマンポテト レタスのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 ムツみりん焼き ニラ玉焼き 切り干し大根	ご飯 味噌汁 高菜のゴマ油炒め 白身フリッター 天かまのきんぴら 生ハムと大葉のサラダ
夕	ご飯 ショウタンスープ 肉団子と彩り野菜のトマト 煮 カボチャの煮物 小松菜とツナの和え物	ご飯 コンソメスープ ポテトグラタン ロールキャベツのトマト煮込み み オレンジ	野菜ピラフ もやしとワカメのスープ おろしそハンバーグ たらこのジャガイモ和え グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ あんかけサイコロステーキ 野菜サラダ	ご飯 ごま味噌鍋 肉じゃが ミートボール チーズかまぼこ	ご飯 鶏団子汁 アジフライ 千切りキャベツ イタリアンポテトサラダ 豆のごった煮	ご飯 味噌汁 シーフード麻婆豆腐 筑前煮 レタスと韓国のりのサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 豚のボン酢炒め 鮭の西京焼き 野菜のごった煮	ご飯 味噌汁 手羽中とインゲンの煮物 切り干し大根 中華風サラダ	ご飯 味噌汁 コロッケ 大根とさつま揚げの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 シンヤモ ちりめんきのこ和え オクラとレタスのサラダ	ご飯 野菜玉子スープ さんまのかば焼き アスパラの胡麻和え トマトの中華サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 玉子サラダ ブロッコリー すり身団子と白滝の煮物	ご飯 味噌汁 里芋と天かまの煮物 蒸し鶏とザーサイピリ辛和え たくあん
昼	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 茶碗蒸し ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 黒ガレイの煮つけ 茄子と豚バラのみそ炒め 生ハムサラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜豆腐 かすべの酢味噌和え ハムとトマトのサラダ	いなり寿司 味噌汁 蒸し鶏 玉子焼き キウイ	ご飯 味噌汁 アジフライ レタス ゴボウとひき肉の煮物 バナナヨーグルト	ハンバーグカレー ワカメと玉子のスープ ところてん バナナ入りみつ豆	高菜ご飯 味噌汁 から揚げ ポテトサラダ スパゲティナポリタン フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ひじきの煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 白身フリッター 酢豚 筑前煮 ほうれん草おひたし	ご飯 みそキムチうどん かぼちゃのいとこ煮 サバの塩焼き べったら漬	ご飯 味噌汁 プルコギ 味噌汁サバの水菜和え 冷奴の揚げナス掛け	天丼 味噌汁 カブの煮物 根菜の浅漬け	ご飯 味噌汁 アサリとニンニクの芽炒め 肉じゃが キュウリとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 砂カレイの煮つけ トマトのハニードレッシング サラダ かぼちゃのいとこ煮
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ トマトのオニオンソースかけ ほうれん草胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め 春雨サラダ 玉子焼き 白菜の漬物	ご飯 コーンスープ ホッケみりん焼き ゴボウと厚揚げの煮物 炒り卵	ご飯 味噌汁 チキンカツの玉子とじ トマト煮込みハンバーグ もずく酢	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 根菜の煮物 白菜とキュウリの漬物	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 大根おろし ふきと白滝の煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 さんまの梅煮 カボチャコロッケ レタス 大根の浅漬け
昼	ご飯 天ぷらうどん ゴボウのそぼろ煮 かぼちゃ白玉ぜんざい	ご飯 味噌汁 黒カレイの煮つけ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 玉子豆腐	フレンチトースト オニオンスープ スパゲティミートソース カブとキュウリの漬物	ご飯 味噌汁 冷やしラーメン 麻婆豆腐 アボカドサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ふきの煮物 やりの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 冷麺 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 ポークチョップ レタスと豆のサラダ きのこのバター炒め オレンジ
夕	ご飯 味噌汁 ヤンニョムチキン 白菜とアサリのクリーム煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げの煮物 白身魚の甘酢あんかけ 大根なます	ご飯 味噌汁 鶏の味噌マヨ炒め タケノコとフキの煮物 カニカマサラダ	ご飯 味噌汁 ウドの葉と山芋の天ぷら ウドの酢味噌和え 笹竹の肉巻き もやしとキュウリのナムル	ご飯 味噌汁 豚とピーマンの炒めもの レンコンと人参の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 おでん 豚バラとナスの味噌炒め もずくとキュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 大根と人参のなます 煮豆
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 しまホッケ 肉じゃが 春雨サラダ 煮豆	ご飯 白湯スープ キャベツとちくわの玉子とじ タラのホイル焼き 卵の花	ご飯 味噌汁 塩サバ タケノコとフキの油炒め ゴボウサラダ	ご飯 味噌汁 塩鮭 ウインナーケチャップ炒め もずくとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き 肉団子の中華炒め インゲンの胡麻和え	ご飯 味噌汁 フキと厚揚げの煮物 おでん 桜エビ入り玉子焼き	ご飯 味噌汁 ホッケの味噌漬け 豆腐と玉ねぎのサラダ 厚揚げとインゲンの煮物
昼	ご飯 味噌汁 アジフライ ほうれん草のなめたけ和え 春菊のおひたし	ご飯 ワカメスープ タケノコと豚バラのシュウマイ イ 中華サラダ イチゴフルーチェ	高菜丼 味噌汁 豚肉のピカタ レタスとトマトのサラダ ふきと白滝の煮物	竹の子ご飯 お吸い物 筑前煮 ジャガイモの味噌炒め バナナ	いなりずし お吸い物 刺身の盛り合わせ 白菜の浅漬け ぶどう リンゴ	バターチキンカレー 玉子スープ 大根とさつま揚げの煮物 レタスとトマトときゅうりの粉 チーズサラダ	ご飯 味噌汁 かすべの煮つけ ブロッコリーサラダ バナナ
夕	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ 豚バラ大根 レタスとベーコンの炒めもの	ご飯 玉子スープ 鶏の味噌マヨ炒め ふきとサバの煮物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 甘辛チキン 里芋の煮物 トマトとアボカドのサラダ	ご飯 味噌汁 ミートボールのトマト煮 ほうれん草白和え きんぴらごぼう	ご飯 つみれ汁 和風煮込みハンバーグ クリームコロッケ もやしとキュウリのナムル	ご飯 味噌汁 鶏の甘辛ニンニク炒め こんにやくと揚げの煮物 フライドポテト レタス	ご飯 つみれ汁 煮しめ 鶏肉の玉子とじ 蒸しさつま芋
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 麻婆茄子豆腐 野菜の玉子とじ	ご飯 コーンスープ サバの味噌煮 ハッシュドポテト ツナサラダ					
昼	牛丼 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの漬物 フルーツポンチ	ブルコギ丼 味噌汁 コーンとゴボウのサラダ きゅうりのピクルス バナナ入りフルーチェ					
夕	ご飯 餃子スープ 手羽先煮物 ブロッコリーと玉子のサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ ひき肉とナスの味噌炒め 冷奴					