

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
朝					ご飯・みそ汁 里芋のそぼろに ほっけのみりんやき もずくときゅうりの酢のもの	ご飯・コンスープ 根菜煮 ソーセージと野菜のトマト煮 ポテトディブ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐あまずあん アスパラベーコン炒め ポテトサラダ
昼					ご飯・白湯スープ 牛肉のしぐれに しおじゃけ 冷奴	ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎの甘酢あんか け サツマイモのバター煮 茄子とトマトの和風マリネ	ご飯・みそ汁 豚のしょうが焼き いか・じゃがいもの煮物
夕					ご飯・お吸い物 刺身の盛り合わせ 筑前煮 トーフの白和え	ご飯・みそ汁 さば西京焼き すり身としょうががわせやき 大根といかの煮物	ご飯・和風野菜スープ ぶるこぎ 野菜サラダ もやししいりあえ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁 たまご焼き 根菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 タラの塩焼き ほうれん草の胡麻和え リンゴサラダ	ご飯・みそ汁 ピーマンとウインナー炒め スクランブルエッグ ちくわのカレー揚	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐甘酢あんかけ 大根とさつま揚げの煮物 鶏肉と玉ねぎ炒め物 いちご	ご飯・みそ汁 肉団子酢豚風 小松菜のにびだし カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 たら塩こうじ付け焼き ポテトサラダ	ご飯・わかめスープ 手羽先のトマト煮 ごぼうそぼろあえ しそつつなのパスタ
昼	ご飯・みそ汁 赤魚 ほうれん草のたまごとし きゅうりとわかめの酢のもの	ご飯・スープ 焼きそば 揚げ豆腐 オレンジ	ご飯・みそ汁 鶏肉の野菜炒め あげとしらたきの炒めに 五目豆煮	ご飯・みそ汁 サーモンフライ ひじきに ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の炒めに ゴボウサラダ マカロニサラダ ほうれん草なめたけ和え	ご飯・みそ汁 手羽先の煮物 ゴボウとひき肉和え もやしのなむる フルーチェ	ご飯・ブロッコリーコンスープ 高菜と鶏肉の炒めもの 里芋の煮物 フルーチェ マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 クリームころっけ シュウマイ 白菜とツナのポン酢和え	ご飯・シチュー 鮭フライ ブルコギスパゲッティ アボカドとレタスのサラダ	ご飯・みそ汁 みそまよチキン 豚バラ大根 ミートポテトグラタン	ご飯・シヤンタンスープ ローストポーク アスパラときのこバター炒め	カレーライス・みそ汁 根菜煮 サラダ ゴボウの鳥そぼろ和え	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 酢豚 根菜の煮物 グラタン イタリアンサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ サーモンフライ リンゴ	ご飯・みそ汁 ナスと豚バラのトマト煮 厚揚げとキャベツの炒めもの 豆のサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけみりんぼし くらむチャウダー 味付たまご 冷奴 切り干し大根	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 玉子焼き ほうれん草のお浸し 春雨サラダ	ご飯・すまし汁 鶏肉のたまごとし 玉子焼煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケの塩こうじ漬け きんぴらごぼう ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 めぬき西京漬け 玉子焼き 湯豆腐
昼	ご飯・みそ汁 から揚げ 玉子焼き 煮つけ かぼちゃ 五目豆	ご飯・シヤンタンスープ 白菜のクリーム煮 鮭のムニエル ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 しょうがやき さつま揚げの煮物 サツマイモサラダ パイン	ご飯・みそ汁 鮭のバター焼き 小松菜の煮物 ひじきに フルーチェ	ご飯・みそ汁 クリームコロケ キャベツとさつま揚げの炒め に 野菜炒め リンゴ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 照り焼きチキン ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 親子煮 マポーナス ゴボウの煮物 フルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 ふるふきだいこん 卵入り油揚げの煮物 マグロ・アボカド付け	ご飯・みそ汁 手羽先の煮物 きんぴらごぼう チンゲン菜のツナマヨ炒め	ご飯・餃子スープ すき焼き肉豆腐 小松菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯・つみれ汁 天ぷら おでん かぼちゃのいとこに	カレーライス から揚げ リーフレタス コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 牛肉とピーマンの炒めもの 赤魚みりん漬け ゴボウと天かまの和え物	ご飯・みそ汁 カレイのにつけ さつまいもとインゲンの甘酢 あんかけ マカロニサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) ほうれん草シーチキン和え ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケみりん漬け焼き きんぴらごぼう ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ ほうれん草のバター炒め トマトのシーザーサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 リンゴとレタスのサラダ	ご飯・みそ汁 ひき肉ともやしの炒めもの ひじきに ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 サバ 天かまと大根の煮物	ご飯・みそ汁 たら西京漬け きゅうりとわかめの酢のもの 玉子サラダ
昼	枝豆ご飯・みそ汁 ブルコギ 茄子のみそ炒め 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 白菜と肉団子の煮物 サーモンフライ 野菜サラダ サツマイモサラダ	おいなり 肉うどん ハムとゴボウのサラダ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 鮭焼 豚肉と野菜のマヨポン炒め ハムとキュウリの春雨サラダ	ご飯・みそ汁 サバのかぶう漬け 揚げ豆腐 茄子の野菜炒め	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 酢の物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 野菜炒め スクランブルエッグ ロールキャベツ
夕	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 野菜卵とし 肉団子	ご飯・中華スープ みそまよチキン シーフードと野菜のクリーム 煮 シーザーサラダ	ご飯・みそ汁 チキンステーキ 天かまとたけのこの煮物 イタリアンサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 餃子 エビフライのみぞれに ナムル	ご飯・みそ汁 ほっけい塩ねぎ焼き なすとブロッコリー甘酢あんか け コールスロー	ご飯・中華スープ ざんぎとミートボールのチリ ソースに キャベツとエノキとツナのコンソ メに サツマイモとかぼちゃのバター	ご飯・みそ汁 どりのごま正油焼き かぼちゃの煮物 白菜としめじのおひたし
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・みそ汁 サケの西京焼き うのはな ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 鮭 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 おでん とりにくとやさいの味噌焼き カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 いか酢味噌 玉子焼き もずく 肉じゃが	ご飯・みそ汁 めぬき西京焼き にまめ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ さんまの塩焼き	
昼	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 鶏肉のトマト煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 かつれつ 切り干し大根とシメジの煮し め 高野豆腐のつみれあえ	ご飯・みそ汁 ゆで卵 ゴロゴロチキン 茄子の炒めに マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜の炒めに 揚げ豆腐 サツマイモサラダ	ご飯・みそ汁 八宝菜 餃子 ブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 ブルコギ入り野菜炒め かぼちゃの煮物 エリンギとアスパラの炒め	
夕	ご飯・みそ汁 しょうがやき しょうが酢 酢のもの キャベツとさつま揚げの炒め もの	ご飯・卵スープ チーズタッカルビ 豚バラ大根煮 タラもサラダ	ご飯・みそ汁 かすべいの煮つけ ふきのにも もやしとキュウリのナムル	ご飯・みそ汁 白身魚のフリッター甘酢煮 ふきとたけのこの煮物 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 キャベツとぶたのうまだれ和え 切り干し大根 イタリアンサラダ	ご飯・煮物 天かまとにくいため なすとつなの味噌炒め	