

グループホームアウル登別館 山ユニット 3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	4	5
朝			お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	ご飯 はまぐりのお吸い物 ハム入り玉子焼きのブロッコリーソース掛け 温豆腐 オクラもずく	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き もやしと玉子の炒め物 たくあん
昼			お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	ご飯 味噌汁 めめきの味噌漬け 麻婆春雨 芋もち	カレーライス 味噌汁 きのことインゲンの炒め物 ごぼうサラダ レタス
夕			お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	ご飯 味噌汁 チキンのおろし掛け ふいきと竹の子の煮物 豆腐の白和え	ご飯 ミニうどん ちくわと枝豆のマヨ炒め 野菜たっぷりサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 野菜と天カマの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き ミートボールのトマト煮 玉ねぎのコンソメ炒め かつをたくあん	ご飯 味噌汁 アジのみりん干し 厚焼き玉子 ナポリタンマカロニ	ご飯 味噌汁 グラタン 玉子みそ ミートボール きゅうりの酢の物	ご飯 クラムチャウダー 鶏と茄子の甘辛炒め 白菜漬け いちごフルーチェ	ご飯 味噌汁 チキンの野菜黒酢掛け 鮭の塩焼き さつまいものバター煮	ご飯 味噌汁 茄子と豚バラあんかけ もやしの玉子とじ ヨーグルト
昼	五目ご飯 クリームシチュー バナナフルーチェ しば漬け	バタカレーライス 地鶏と野菜のスープ ほうれん草のなめこ和え	ご飯 味噌汁 焼うどん ウインナーと椎茸炒め 味玉子	ご飯 味噌汁 鰯フライ ほうれん草の白和え ポテトサラダ 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 根菜の煮物 わかめの酢の物	野菜うどん サーモンのオリーブ焼き ピーズサラダ 桜餅	ご飯 味噌汁 水餃子 麻婆春雨 たくあん 梨
夕	ご飯 味噌汁 白身フライ 豚とゆで玉子の煮物 胡麻ドレッシングサラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 茄子とピーマンの味噌炒め すり身と豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 チキンカツレツ かぼちゃのいとこ煮 ふるふき大根	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ つみれと野菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツと天カマ炒め ほうれん草のごま和え	ご飯 味噌汁 さんまのピリ辛焼き フキとさつま揚げの煮物 大学イモ 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 茶わん蒸し 温サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 赤魚の味噌焼き 山菜の煮物 きゅうりとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 ニシンの煮物 目玉焼き ほうれん草白和え	ご飯 味噌汁 アジのみりん干し ちくわとキャベツの炒め煮 イカフライ 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜サラダ かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 アスパラベーコン マカロニサラダ きゅうりとカニカマの酢の物 納豆	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 野菜のごった煮 ふかしイモ	ご飯 味噌汁 ラザニア 人参の酢の物 玉子みそ
昼	ご飯 味噌汁 チキンカツ キャベツの塩昆布和え 野菜の炊き合わせ	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンのトマト煮 さつまいもとちくわの煮物 ほうれん草とコーンの和え物	きのこご飯 玉子とニラのラーメン もやしのナムル いももち	ご飯 味噌汁 鶏塩鍋 ひじきの煮物 ポテトサラダ	ご飯 ネギ塩スープ 焼肉 野菜天ぷら バナナフルーチェ	海鮮ちらし お吸い物 イタリアンサラダ 鶏の唐揚げ フルーチェのイチゴ添え	しらすバターご飯 味噌汁 豚の甘酢焼き 切干大根 レタスのサラダ
夕	ちりめん山椒ご飯 味噌汁 肉うどん 里芋の煮物 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 肉味噌炒め かぼちゃの煮物 アボガドと豆のイタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 豚の竜田揚げ 里芋と天カマの煮物 小松菜のおひたし	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ひき肉とネギのせ冷やっこ ほうれん草のおひたし	玉子かけご飯 味噌汁 鱈のソテー ほうれん草とツナのめんつゆ和え コブサラダ	ご飯 味噌汁 かつ玉とじ ポテトサラダ トマト 茄子の煮びたし	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 人参とピーマンのサラダ ふるふき大根
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 ワカメスープ ウインナーブロッコリートマト煮 じゃこピーマン 大根シリシリ	ご飯 味噌汁 茄子と豚の味噌煮 大根と塩昆布和え なめ茸	ご飯 しじみスープ 鮭のホイル焼き 五目白和え エノキ唐揚げ	ご飯 味噌汁 赤魚味噌漬け 玉子とピーマン炒め きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 ニラ入り玉子焼き ウインナーのケチャップ煮 切干大根	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 煮卵 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 銀鱈のみりん干し きんぴらごぼう アボガドとトマトのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 野菜と豆腐の煮込み 鶏塩焼き 玉子サラダ	チキンカツカレー 野菜スープ きゅうりとキムチのナムル 桜餅	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春雨ときのこ炒め レタスとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と玉ねぎの天ぷら 豆腐のなめ茸和え キャベツのおひたし	ご飯 味噌汁 黒カレイの煮付け フキと竹の子の味噌煮 かぼちゃの天ぷら	ハンバーガー コーンスープ ポテト リンゴジュース	生寿司 お吸い物 ささみチーズカツ 彩り野菜のサラダ ベリーミックスヨーグルト
夕	昆布ご飯 味噌汁 根菜の煮物 冷しゃぶサラダ 黒豆	ご飯 味噌汁煮込みうどん 鶏と玉ねぎのオイスター炒め アボガドサラダ	ご飯 味噌汁 から揚げの甘酢かけ 千切りキャベツ 豆乳煮込みうどん ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 カツの玉子とじ レンコンとさつま揚げの煮物 ツナとキャベツのサラダ	ご飯 寄せ鍋 アジのみりん干し 豚バラ野菜炒め イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩だれ焼き 茄子とひき肉の甘辛炒め 冷やっこ	ご飯 しじみの味噌煮 鶏のにんにく香味焼き 大根と白滝の煮物 和風春雨サラダ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 赤ウインナー うの花 菜の花のおひたし	ご飯 コーンスープ 野菜のせ和風おろしバーグ ほうれん草と豆腐なめ茸和え さつま芋のグラッセ	ご飯 味噌汁 鶏むねから揚げ オムレツ さつま揚げの煮物	ご飯 味噌汁 銀鱈塩焼き すり身と野菜の煮物 ほうれん草と野菜のおひたし	ご飯 味噌汁 洋野菜とベーコンのソテー ミートボール 目玉焼き しそサラダ		
昼	ご飯 味噌汁 チキンカツ 揚げ茄子 カボチャサラダ	チャーハン 味噌汁 手羽先の煮物 かぶの漬物	梅おにぎり 担々麺 ニシン漬け	ご飯 コンソメスープ チキン南蛮 スパゲティナポリタン コールスローサラダ トマト ヨーグルト	ご飯 ニラ玉スープ 豚の生姜焼き 千切りキャベツ ささげとじゃがいもの煮物		
夕	ご飯 味噌汁 豚の漬けダレ焼き おでん レタス入りポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚の漬けダレ焼き おでん レタスとポテトのサラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ ニラ玉炒め 大根の田楽	ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め きゅうりとカニカマ和え さつま芋の煮物	ご飯 味噌汁 鮭のきのこあんかけ 茄子の素揚げ 玉子豆腐		