

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
朝						ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け マカロニサラダ 漬物	ごはん みそ汁 鯖塩焼き 大根の煮物 うの花
昼						ごはん みそ汁 チキンのオイスターソースマヨ ネーズ炒め ふき煮物 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 野菜炒め 蓮根きんぴら スクランブルエッグ
夕						ごはん みそ汁 ハンバーグ スパゲティ ゴボウサラダ	ごはん みそ汁 鯖の西京焼き 肉団子のトマト煮 春雨サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん みそ汁 玉子焼き ウインナー 切り干し大根 漬物	ごはん みそ汁 鯖のみりん漬け焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き チンゲン菜炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き ゴボウサラダ	ごはん コーンスープ 赤魚粕漬け ほうれん草の胡麻和え かぼちゃサラダ	ごはん わかめスープ 焼鮭 アスパラ胡麻和え チキンカツ玉子とじ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 水菜サラダ 筑前煮
昼	ごはん みそ汁 豚バラ大根 ギョーザ かぼちゃ小豆煮	ごはん 中華スープ ハンバーグ 和風サラダ フライドポテト	ミニおにぎり 焼きそば 漬物 中華スープ	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き 天かまとふきの煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ポテトグラタン 筑前煮 ラーメンサラダ	カレーライス 玉子スープ 酢の物 かぶとツナ煮 オレンジ	ごはん みそ汁 白菜の中華煮 鶏肉の甘辛煮 和風サラダ
夕	ごはん ビーフコンソメスープ シーフードシチュー 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ 白菜のゆかり和え	ごはん 鶏鍋 ほうれん草とベーコン炒め ほっけの味噌焼き さつまいも煮	ごはん みそ汁 カレーの煮つけ イタリアンサラダ かぼちゃの煮つけ	ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 ふきと鯖の煮物	ごはん みそ汁 かぶと油揚げの玉子のとじ 茄子の味噌炒め 春雨サラダ	ごはん みそ汁 肉と野菜と卵の煮物 マンゴープリン	ごはん 中華スープ ブルコギ もずくとキュウリの酢の物 山菜煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん みそ汁 ナス炒め煮 鯖塩焼き 玉子豆腐	ごはん みそ汁 あじのみりん漬け もずく酢 ポテトサラダ	ごはん コーンスープ サバの味噌煮 マカロニサラダ もずく酢和え	ごはん みそ汁 鯖塩焼き 鶏甘酢炒め 漬物	ごはん みそ汁 ぶり照り焼き 蓮根のきんぴら 小松菜の煮びたし	ごはん みそ汁 ハムエッグ ウインナー炒め 野菜サラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが ウインナー炒め 玉子焼き 漬物
昼	ごはん みそ汁 ナスと厚揚げ味噌炒め 照り焼きチキン かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 ヤンニョムチキン 鶏大根煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 ナスと手羽中の甘辛煮 イタリアンサラダ 肉じゃが	スパゲティボリタン わかめスープ ポテトサラダ フルーツ入りフルーチェ	ごはん みそ汁 アジフライ かぼちゃ煮 ほうれん草お浸し	ごはん みそ汁 酢豚 巾着煮 ラーメンサラダ	ごはん うどん 鶏しんじょう煮 ごぼうサラダ さつまいも炒め煮
夕	ごはん 水餃子スープ 酢豚 カレーの黒酢あんかけ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ きんぴらごぼう ふきの煮物	ごはん みそ汁 唐揚げ玉子とじ 白菜とツナのお浸し さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 鮭のきのおあんかけ ほうれん草なめたけ和え 大根と天ぶら煮	ごはん 中華スープ キュウリとツナのサラダ 唐揚げ ナスとピーマンの味噌炒め	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 大根のそぼろ煮 ワカメとキュウリの酢の物	ごはん みそ汁 鶏のトマト煮 肉じゃが コールスローサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 玉子スープ 鯖の味噌煮 野菜炒め ポテトサラダ	ごはん コーンスープ ハムエッグ コールスローサラダ 鶏のトマト煮	ごはん みそ汁 かぼちゃ煮 赤魚のみりん漬け ほうれん草お浸し	ごはん みそ汁 玉子焼き ほうれん草とベーコン炒め かいかまともずく酢	ごはん みそ汁 ほっけ焼き 大根と油揚げの煮物 玉子サラダ	ごはん みそ汁 オムレツ 蓮根と天かまの炒め煮 ポテトサラダ	ごはん わかめスープ 鯖塩焼き 水菜と大豆のサラダ かぼちゃ煮
昼	ごはん みそ汁 白身魚フライ 大根そぼろ煮 ナス味噌炒め	ごはん みそ汁 豚バラ大根 もやしとキュウリのナムル ほうれん草ソテー	ごはん 中華スープ 鶏のマヨネーズ炒め 里芋の煮物 キャベツとさつま揚げ炒め	ごはん みそ汁 酢豚 ほうれん草のなめたけ和え ふきの煮物	ごはん みそ汁 鶏のトマト煮 ひじきの煮物 もやしナムル	カレーライス わかめスープ ごぼうサラダ アスパラとウインナーのバター炒め バナナヨーグルト	稲荷寿司 カレーうどん さつまいもサラダ 漬物
夕	ごはん みそ汁 豚とキャベツの旨だれ和え 切り干し大根 ポテトグラタン	ごはん みそ汁 ナスと天かまの炒め煮 さつまいも煮 チーズタッカルビ	ごはん みそ汁 チキンカツ玉子とじ マカロニサラダ 野菜の煮物	ごはん わかめスープ 鯖のみりん漬け 切り干し大根 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 ポテトサラダ 蓮根のきんぴら 唐揚げの玉子とじ	ごはん みそ汁 ブルコギ 鶏団子の根菜煮 豆サラダ	ごはん コンソメスープ 白和え ほうれん草のなめたけ和え 肉の玉子とじ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん みそ汁 高野豆腐と鶏しんじょうの煮物 マカロニサラダ 白和え	ごはん みそ汁 肉じゃが 鯖のみりん漬け ほうれん草のツナ和え	ごはん みそ汁 さつまいも煮 ミートボール 小松菜煮びたし	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き じゃがいもと玉ねぎのマヨネーズ焼き	ごはん みそ汁 焼き鮭 ふきと鯖の煮物 さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬け 切り干し大根 キュウリとワカメの酢の物	ごはん みそ汁 焼き鮭 かぼちゃ煮 肉と野菜の煮物 ヨーグルト
昼	ごはん みそ汁 肉豆腐 サニーレタスマヨネーズ和え 野菜の炒め煮	ごはん わかめスープ 鶏チャーシュー 大根手羽煮 ラーメンサラダ	ごはん みそ汁 酢豚 もやしナムル ポテトグラタン	カレーライス 餃子 野菜サラダ フルーチェ	おにぎり カレーうどん 春雨サラダ 鶏肉となすのトマト煮	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ 肉じゃが	ピザ おにぎり みそ汁
夕	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 カニカマとモズクの酢の物 鶏団子と白菜の煮物	ごはん みそ汁 しゅうまい コロケ ほうれん草ツナ和え 野菜煮	ごはん みそ汁 エビフライ キャベツの旨煮 切り干し大根	ごはん みそ汁 野菜炒め 大根そぼろ煮 白滝と油揚げ玉とじ	ごはん みそ汁 チキンカツ 大根と肉団子煮 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん みそ汁 野菜と肉団子の煮物 玉子とハムのサラダ 鯖の塩焼き	ごはん みそ汁 クリームシチュー 肉団子とトマトの煮込み キャベツと天かま炒め