

グループホームアウル登別館 5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	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁 かぼちゃの小豆煮 唐揚げ玉子とじ マカロニサラダ ぶどう	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 ほっけみりん漬け ポテトグラタン 切り干し大根	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 煮物	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 漬物 切り干し大根 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き 大根と天かまの煮物 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 煮豆 ヨーグルト ソーセージ炒め
昼	ごはん みそ汁 鶏肉味噌炒め キュウリの漬物 ポテトサラダ 煮物	ごはん みそ汁 酢豚 和風サラダ じゃがいものこってり煮	カレーライス みそ汁 肉と椎茸炒め キュウリと水菜のサラダ かぼちゃの天ぷら	カレーうどん おにぎり もやしのナムル さくらもち	ごはん みそ汁 玉子スープ 煮込みハンバーグ 春雨サラダ うの花	ごはん みそ汁 ギョーザ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 キュウリツナ和え 里芋蓮根煮
夕	ごはん みそ汁 ブルコギ 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 ねぎ塩チキン ラーメンサラダ 豚肉ナス炒め	ごはん みそ汁 肉団子のトマト煮 鶏肉炒め マカロニサラダ	ごはん みそ汁 白身魚フライ 山菜と鯖の煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん みそ汁 やみつきチキン ハムとキュウリのサラダ さつまいもに	ごはん みそ汁 キャベツのみそ炒め 鶏肉と天かまの煮物 グラタン みかん	ごはん みそ汁 ナスと鶏肉のみそ炒め 大根とえび団子煮 ほうれん草の胡麻和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 サバみりん焼 ほうれん草なめたけ和え 大根と根菜煮	ごはん みそ汁 ハムエッグ ポテトサラダ 野菜サラダ	ごはん みそ汁 サハ西京焼 ナスみそ炒め 卵サラダ	塩鮭 ごはん みそ汁 さんまの塩焼 きゅうりともずくの酢の物 山菜煮	ごはん みそ汁 さんまの塩焼 天かまとこうや豆腐 きゅうりとワカメの酢の物	ごはん みそ汁 鮭の塩焼 目玉焼 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 野菜炒め ごぼう甘辛煮 春雨サラダ ヨーグルト
昼	ごはん みそ汁 とんかつ 豆サラダ かぼちゃ煮物	ごはん みそ汁 肉じゃが ごぼうサラダ 酢豚	カレーライス ワカメスープ 春雨サラダ フルーチェ(バナナ入)	ごはん みそ汁 むしどり(ゴマドしかけて) たらもサラダ ナムル	ごはん みそ汁 豚肉野菜炒め たらも豆腐 ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 とり手羽元と卵の煮物 焼サバ 大根と天ぷら煮	ごはん みそ汁 酢どり 大根とひき肉煮 オクラともずく和え
夕	ごはん みそ汁 とり肉の卵とじ 肉だんごあんかけ きゅうりの酢物	ごはん みそ汁 野菜の煮物 鶏のトマトソース さばのみりん干し	ごはん みそ汁 ハンバーグトマトソース煮 ふきと天ぷら煮物 野菜サラダ	ごはん みそ汁 チキンかつ(チーズ入) ごまあえ きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 肉豆腐 マカロニサラダ キャベツとさつまあげ煮	ごはん みそ汁 里もといかの煮物 ほうれん草とツナ和え 回鍋肉	ごはん みそ汁 白身魚フライ ナスととり肉みそいため ごぼうサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 鮭塩焼き マカロニサラダ たまご焼き	ごはん みそ汁 大根とフキの煮物 ほっけ塩焼き ほうれん草ゴマ和え	ごはん みそ汁 さばみりん漬け もやしのナムル かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 塩鮭 春雨サラダ 根菜煮	ごはん みそ汁 焼きさば マカロニサラダ かぼちゃとさつまいもの煮物	ごはん みそ汁 さば西京漬 ふき煮物 つけもの 酢のもの 煮物	ごはん みそ汁 あじみりん干し トマトサラダ 高菜 さつまいも煮
昼	ごはん みそ汁 ワカメスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃ小豆煮 ナスとピーマン炒め	ごはん みそ汁 ワカメスープ ラーメンサラダ 八宝菜 ジンギスカン	シーフードピラフ みそ汁 たらもサラダ チーズタッカルビ	ごはん みそ汁 天ぷらそば とりのトマト煮 かぼちゃ煮つけ	ひじきごはん みそ汁 春雨サラダ なす・ピーマンの甘酢炒め 香草焼き フルーチェ	ごはん みそ汁 鮭おにぎり みそ汁 焼きうどん ポテトグラタン 野菜煮物	お弁当 みそ汁
夕	ごはん みそ汁 チキンかつ卵とじ レモンコンの煮物 白菜のあえ物	ごはん みそ汁 ポテトグラタン 煮込みハンバーグ イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 からあげ きんぴらごぼう もやしのごま和え	ごはん みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ 卵子豆腐	ごはん みそ汁 チキンチーズかつ しめさば 和風サラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ 天かまのもの サイコロステーキ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 とりのオイマヨ炒め 根菜煮 ポテトサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 酢豚 焼鮭 つけもの かつおにんにく	ごはん みそ汁 オムレツ 高野豆ふ 煮物 ほうれん草ごま和え	ごはん みそ汁 サバみそ煮 目玉焼き 煮豆 いんげんとごぼうバターソース	ごはん みそ汁 鮭かま焼き じゃがいも煮 酢のもの いちご	ごはん みそ汁 さばみりん漬け 煮しめ ほうれん草おひたし	ごはん みそ汁 スープ 玉子焼き ナス煮びたし ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め もやしと天ぷら	ごはん みそ汁 ポテトサラダ ウインナー炒め スクランブルエッグ
昼	ごはん みそ汁 手羽さっぱり煮 大根煮物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 とりにやき 白菜ポン酢和え 肉じゃが	ごはん(おいなり) みそ汁 ワカメスープ 焼きそば いんげんとウインナー炒め 野菜サラダ	かきあげうどん おにぎり 玉子焼き ザーサイ炒め きんぴらごぼう バナナ	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 酢のもの かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 サバ西京焼 フキ煮もの 春雨サラダ	お弁当 みそ汁
夕	ごはん 水きょうざスープ 鶏のトマトソース煮 ほうれん草のお浸し 玉子サラダ	ごはん みそ汁 シチュー 焼魚 野菜の煮物 煮豆 おくらともずくの酢の物	ごはん みそ汁 たけのことしめじの天ぷら ポテトサラダ 肉じゃが	ごはん みそ汁 とりに焼魚 大根の煮物 ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 たけのことフキの煮物 ほうれん草のなめこ和え ジンギスカン	ごはん みそ汁 ハンバーグトマト煮 春雨サラダ かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 シチュー 焼魚 天かまとキャベツ炒め煮
	29	30	31				
朝	ごはん みそ汁 ほっけ 浅漬け かぼちゃ煮 だし巻き卵	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根煮 ヨーグルト さつま揚げと高野豆腐煮	ごはん みそ汁 コーンスープ 赤魚西京漬 ブロックトマト煮 フルーチェ				
昼	ごはん みそ汁 ギョーザ 油揚げと白滝卵とじ 肉団子ホワイトソース煮	ごはん みそ汁 たらもサラダ 鳥肉ケチャップ炒め さといも煮物	ごはん みそ汁 かぶそぼろ煮 ふた生姜焼き ごぼうサラダ				
夕	ごはん ごま豆腐鍋 オクラともずくの酢の物 ホックの塩焼き 煮豆 フルーチェ	ごはん みそ汁 ハンバーグのトマト煮 マカロニサラダ さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 ポテトグラタン 豚かつみぞれ煮 マカロニサラダ				