

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
朝				ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き 鮭の西京焼き 野沢菜漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 天かまと人参の煮物 クラムチャウダー	ご飯 味噌汁 炒り卵 こんにやくと天かまのみそ煮 カイワレのハム巻き
昼				ご飯 ショウタンスープ 焼肉 アスパラベーコン炒め 胡瓜とアラスカの酢の物	ご飯 かぼちゃスープ 牛すき焼き ピーマンとツナの炒め物 胡瓜とコーンのサラダ	海鮮チラシ ハマグリのお吸い物 茄子と厚揚げの煮物 茶碗蒸し	特性幕の内弁当 お吸い物
夕				ご飯 味噌汁 コロケ&アジフライ 洋風サラダ	ご飯 オニオンスープ 豚と白菜のチリソース 切干大根 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 きんぴらごぼう ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 里芋と人参の甘煮 ポテトサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 鶏じゃが 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツ卵とし マカロニサラダ 彩野菜の浅漬け いちご	ご飯 味噌汁 目玉焼き 肉野菜炒め 根菜と生揚げの炒め物	ご飯 味噌汁 ほっけ ジャガイモのほくほく煮 アラスカとモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 ほうれん草のとコーンの炒め物 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 目玉焼き サツマイモのサラダ ひじきの煮物
昼	鮭ご飯 味噌汁 根菜の煮物 玉ねぎとベーコンの炒めもの スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 カルビだれ焼肉 大根ちくわの煮物 ほうれん草の卵とし	ご飯 味噌汁 やしそば 麻婆豆腐 餃子	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 スパゲティサラダ 春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ 茄子とピーマンの味噌炒め イタリアンサラダ	ハンバーガー コーンスープ ポテト&ナゲット サラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え
夕	ご飯 味噌汁 白身フライタルタルかけ 鶏と大根の煮物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 おでん ブロッコリーとパプリカのピクルス	ご飯 味噌汁 ガーリックペーパービーフ 肉じゃが もやしときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 アスパラのバター炒め 厚揚げと大根の煮物 野菜のマリネ	ご飯 味噌汁 赤魚焼き 手羽元と大根の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 コロケエビフライ白身フライ 胡瓜とハムのサラダ もやしのナムル
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 炒り卵&ミートボール 鮭フライ コールスローサラダ もやしときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 鯖の塩焼き シーチキンサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ポテトサラダ さつま揚げと野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き スパゲティサラダ さつま揚げと野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 ピーマンと鶏肉の甘辛炒め ブロッコリーのバター炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ますの塩焼き 天かまとサツマイモの煮つけ わかめと胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ふきと鯖煮 アラスカともずくの酢の物 玉子焼き
昼	お寿司 豚汁	コーンピラフ 味噌汁 焼きそば 肉じゃが レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 春雨サラダ 鶏のから揚げ 野菜の煮物	ご飯 味噌汁 餃子 ほうれん草のソテー 胡瓜ともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 茄子といんげんの味噌炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げの卵とし キャベツとツナの和え物 ももフルーチェ	お寿司弁当 お吸い物
夕	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め カレーの煮つけ スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き ミネストローネ ひじきの煮物	ご飯 あごだし鍋 肉野菜炒め 焼ビーフン ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 茄子と鶏のみぞれ煮 もやし中華ナムル みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 羊煮 ニラレバ炒め 胡瓜とハムのサラダ	ご飯 餃子スープ ポテトサラダ 煮込みハンバーグ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 牛すき焼き ふろふき大根 アスパラベーコン炒め物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 野菜と卵の炒め物 筍とふきの煮物 わかめの酢味噌	ご飯 味噌汁 親子丼 こんにやくのたらこ和え コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ハムとベーコンのスクランブル 厚揚げとエノキの煮物 野沢菜のカツオ和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き キャベツの玉子とし 黒豆	ご飯 味噌汁 目玉焼き ひじきの煮物 胡瓜とハムの酢の物	ご飯 味噌汁 マカロニとベーコンのトマト煮 かぼちゃの煮物 長芋となめたけ和え	ご飯 味噌汁 メカジキ ミートボールとカラフル野菜の甘酢かけ シーフードグラタン
昼	いなり寿司 味噌汁 にら玉子 茄子と大根の煮物 ハムときゅうりのサラダ	カレーライス 玉子スープ ちくわとキャベツの煮物 サツマイモサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ ブルコギと玉ねぎ炒め物	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 カルビ焼肉 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根とつみれの煮物 アスパラベーコン炒め物	ご飯 味噌汁 八宝菜 サツマイモの煮物 ツナとほうれん草のサラダ	寿司弁当 味噌汁
夕	ご飯 味噌汁 とんかつ 春雨サラダ いちごフルーチェ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ひじきの煮物 レタスとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 肉そば 漬物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 カニ 鶏ごぼうとや野菜の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 牛すき焼き 茄子とピーマンの甘酢炒め 白菜の漬物	ご飯 水餃子スープ シーフードのシチュー 鶏肉と厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 シチュー ステーキ 春雨サラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 たことわかめの酢の物 ミートボール ブロッコリーとベーコンのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 具だくさんのナムル マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鯖とほうれん草煮 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ちくわと人参大根の煮物 玉子焼き	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 胡瓜の酢味噌和え オープンオムレツ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 焼き鯖 もやしの酢の物	
昼	弁当 味噌汁	ご飯 温うどん サツマイモの天ぷら ブルコギと野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 大根と鯖のみそ煮 キノコとキャベツの炒め物	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め ポテトサラダ 野沢菜漬物	ご飯 味噌汁 焼き鳥 玉子とほうれん草の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 ふきの油いため 里芋と牛肉の煮物 ももフルーチェ	
夕	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き シーザーサラダ チャプチェ	ご飯 味噌汁 茄子とのピリカラ炒め 玉ねぎと豚肉の生姜焼き カラフル野菜の酢の物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め物 かぼちゃの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 魚のフライ 肉じゃが 中華サラダ	ご飯 味噌汁 ガーリックペッパー炒め すり身入り高野豆腐 いんげんの胡麻和え	