

グループホームアウル登別館 山ユニット 4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
朝							ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ひじきの煮物 春雨サラダ
昼							ご飯 味噌汁 アスパラとウインナー炒め 卵焼き 鳥肉のマヨ和え
夕							ご飯 鳥だしスープ ブルコギ 切り干し大根 白菜の漬物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 塩サバ オムレツ 里芋と野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 白身魚と玉ねぎの甘露煮 黒豆	ご飯 味噌汁 しゃけの西京焼き 肉野菜炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 卵焼き かぼちゃとさつま揚げの煮 きゅうりとモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 茄子の煮びたし 大根の煮物	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 かぼちゃのいとこ煮 玉ねぎときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ピーマンとベーコンの炒め 物 サツマイモのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 茄子と大根の煮物 肉野菜炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 焼きそば かにかまサラダ	御飯 味噌汁 里芋と鶏肉の炒め物 ひじきの煮物 シュウマイ	ご飯 味噌汁 ずき焼き風 さつまいもサラダ いちごフルーチェ	いなり寿司 温うどん 煮込みハンバーグ マンゴープリン	ご飯 味噌汁 野菜炒め アスパラベーコン炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 豆腐の白和え ほうれん草のバター和え
夕	ご飯 味噌汁 春巻き&エビフライ スパサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛煮 生揚げの煮物 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 大根とちくわの煮物 アスパラベーコン炒め物	ご飯 味噌汁 コロッケ きんぴらごぼう ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 牛カルビ 根菜の煮物 マカロニサラダ	ハンバーグカレー 玉子スープ ポテトサラダ ももフルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 奴のなめたけ和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ コールスローサラダ 茄子の煮つけ	ご飯 味噌汁 グラタン 白身魚の卵とじ もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ちくわとピーマンの炒め物 もやしの卵とじ	ご飯 味噌汁 塩サバ 大根とごぼうの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チキンフィレ 油揚げと人参の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ 大根とさつま揚げの煮物 カラフル野菜のピクルス	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ 茄子の煮びたし きゅうりともずくの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ブルコギ スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 餃子 肉じゃが フルーチェ	昆布ご飯 味噌汁 焼きそば 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 唐揚げの卵とじ 茄子の味噌炒め ヨーグルト	昆布ご飯 あんかけそば マカロニサラダ ミートボール	ご飯 味噌汁 牛肉炒め物 ほうれん草の胡麻和え 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 エビフライ&白身フライ アスパラとウインナー炒め 油揚げとキノコの煮物
夕	ご飯 味噌汁 クリームシチュー コロッケ	ご飯 味噌汁 鯖とふきの煮物 豚野菜炒め物 スパゲティサラダ	ご飯 豚汁 茄子のケチャップ炒め もやしの塩昆布和え ほうれん草のバター炒め物	ご飯 味噌汁 ビーフン ひじきの煮物 レタスとコーンのサラダ	ご飯 コンソメスープ 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 玉ねぎときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 根菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 生姜焼き 切干大根 洋風サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 チキンフィレ 大根と厚揚げの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 鶏肉といんげんの煮物 わかめの和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ハム 厚揚げの人参の煮物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ふきと天かまの煮物 炒り卵	ご飯 味噌汁 目玉焼き ミートボール ごぼうサラダ イチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ウインナー ごぼうの甘辛炒め きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 サーモンの塩焼き 油揚げと白滝の煮物 胡瓜とコーンのサラダ
昼	エビピラフ 味噌汁 彩野菜のケチャップ炒め ふきと筍の味噌炒め キャベツの塩昆布	うな井 温そば 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 アスパラウインナー炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉野菜炒め ビーフン たこと春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 サツマイモサラダ 漬物	ご飯 温そば 牛肉野菜炒め キャベツの塩昆布	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 筍とふきの煮物 ポテトサラダ
夕	カレーライス わかめスープ 肉じゃが 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 おでん コーンとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 春巻き&とんかつ キャベツの千切り 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 筑前煮 チキンサラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げ 大根と人参の煮物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 鶏肉の味噌汁 もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ジャーマンポテト もやしのナムル
	23	24	25	26	27	28	29
朝	昆布ご飯 味噌汁 ホッケ ウインナーと卵の炒め物 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 里芋の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 サツマイモの甘辛煮 切干大根	ご飯 味噌汁 目玉焼き 根菜の煮物 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 焼鮭 大根の煮物 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ かぼちゃの煮物 肉野菜炒め	ご飯 味噌汁 焼ホッケ 大根と鶏肉の煮物 アラスカともずくの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 うま煮 牛肉の炒め物 スパゲティサラダ	カレーライス わかめスープ 玉子焼き レタスのサラダ いちごフルーチェ	ご飯 味噌汁 白身フライ 里芋の煮物 かぼちゃのいとこ煮	バターコーンご飯 温うどん チンゲン菜とシーフードのあ んかけ ヨーグルトみかん	炊き込みご飯 温そば マカロニサラダ フライ4種盛り合わせ	ご飯 味噌汁 いんげんと大根の煮物 鶏のケチャップ煮 ビーフン	ご飯 味噌汁 ハムカツ ポテトサラダ きんぴらごぼう
夕	ご飯 味噌汁 酢鶏 ひじきの煮物 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 大根と油揚げ炒め煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根と天かまの煮物 きゅうりともずくの和え物	ご飯 味噌汁 焼ビーフン 豆とひじきの煮物 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしソース煮 アスパラベーコン炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 天かまと里芋の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 小松菜とハムの炒め物 チーズハンバーグ 切干大根
	30						
朝	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き ちくわと大根の煮物						
昼	ご飯 コーンスープ 鶏のマヨ炒め 茄子とピーマンの炒め物 もやしのナムル						
夕	ご飯 水餃子スープ 鶏肉のケチャップ炒め物 ふきとこんにゃくの煮物 ほうれん草の胡麻和え						