

グループホームアウル登別館 山ユニット 5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	6	
朝		ご飯 味噌汁 焼き鯖 ちくわとかぼちゃの煮物 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 厚揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 甘塩鯖焼き アスパラベーコンの炒め物 もずくとアラスカの酢の物	ご飯 味噌汁 ハムステーキ 里芋の煮物 キャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 ますの味噌漬け焼き 里芋といんげんの煮物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉と野菜の甘露煮 茶碗蒸し マカロニサラダ	
	昼	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ウインナーと玉ねぎの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 里芋といんげんの煮物 野菜の漬物	ご飯 味噌汁 餃子 小松菜と卵の炒め物 洋風サラダ	カレーライス 玉子スープ スパゲティサラダ ももヨーグルト	寿司弁当	コーンピラフ 味噌汁 厚揚げの煮物 春雨とたこの酢の物 アスパラベーコンの炒め物	
	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリックマヨ炒め キャベツとさつま揚げの煮物 春雨サラダ	きのこご飯 味噌汁 カルビ焼き にらの卵とじ うま煮	ご飯 味噌汁 キャベツと厚揚げの味噌炒め 根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ 煮しめ 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのナムル 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 牛カルビと玉ねぎの炒め物 筍ふきの煮物 野菜とおかかの和え物	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子と豚バラの炒め物 ももヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼き鯖 茄子とピーマンの味噌炒め物 切干大根	ご飯 味噌汁 鶏の卵とじ 根菜の煮物 もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 宗八の煮つけ 肉団子とピーマンの炒め物 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 目玉焼き アスパラベーコンの炒め物 もずくとアラスカの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケみりん焼き かぼちゃあんかけ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ ポテトサラダ ところてん
	昼	ご飯 豚汁 ビーフン 鶏肉のトマト煮込み ところてん	カレー わかめスープ マカロニサラダ バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 きのこハンバーグ 長芋とアラスカの和え物 キャベツと天ぶらの煮物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 白菜とツナの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 切干大根 サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 鯖大根 ほうれん草のお浸し	鶏飯 味噌汁 牛肉の炒メモの 芋の煮ころがし ペンネ
	タ	ご飯 味噌汁 すき焼き アスパラとハムの炒め物 かぼちゃとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ヒレカツとエビフライ かぼちゃサラダ 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 かすべの煮つけ シチュー 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 コロコロチキン 肉野菜炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ ひじきの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢和え マカロニサラダ 漬物	カレーライス 玉子スープ スパサラダ きゅうりとハムの酢の物
	14	15	16	17	18	19	20	
朝		ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 ポークソテー 鯖と大根の煮物 ほうれん草とソーセージの炒め物	ご飯 味噌汁 焼き鯖 切干大根 小松菜とハムのバター炒め	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 きゅうりとレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き 鶏肉と茄子の甘酢和え ハムポテトサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ&ハム うま煮 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 筍と白滝の煮物 ポテトサラダ
	昼	ちらし寿司 てんぷらそば 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 白身フライ 焼きそば 漬物	ご飯 味噌汁 チャーシュー キャベツとちくわの和え物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ 鶏肉と里芋の煮物 レタスとシーチキンのサラダ	いなり寿司 温そば 肉野菜炒め	ご飯 卵スープ 野菜炒め ひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯 けんちん汁 酢鶏 シュウマイ 中華サラダ
	タ	ご飯 味噌汁 餃子 アスパラときこの炒め物 入り豆腐	ご飯 味噌汁 カツとじ レタスと豚肉の炒め物 洋風サラダ	ご飯 卵スープ 目抜き西京焼き なすびと厚揚げの煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 豚肉の胡麻しゃぶ きゅうりと人参のサラダ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 鶏肉とブロッコリーのソテー ごぼうサラダ	カレーライス わかめスープ 大根と厚揚げの煮物 漬物	ご飯 ショウタンスープ ブルコギ野菜たっぷり炒め物 サツマイモのバター炒め トマトときくらげの酢の物
	21	22	23	24	25	26	27	
朝		ご飯 味噌汁 ホッケ焼き にら玉炒め アラスカともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 焼き鯖 もずくと長芋の酢の物 豆腐と昆布の和え物	ご飯 味噌汁 ほっけ ミートボール マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉と厚揚げの煮物 中華サラダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 根菜のうま煮 なめたけとほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き ひじきの煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚焼き ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ
	昼	コーンご飯 鶏野菜鍋 焼きそば ほうれん草のおかか和え	ご飯 味噌汁 カツオのたたき 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 野菜たっぷりビーフン 大根と天ぶらの煮物	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の照り焼き 切干大根 イチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 芋バター焼き 肉野菜炒め フレンチサラダ	バターご飯 味噌汁 きのこ肉の炒め物 餃子 マカロニサラダ かぶの漬物	カレー コンソメスープ ウインナーアスパラ炒め かぼちゃのサラダ
	タ	お弁当 オニオンスープ	きのこご飯 味噌汁 唐揚げの甘酢がけ 大根と厚揚げの煮物 もやしとにらの炒め物	ご飯 味噌汁 芋の煮ころがし ブルブル餃子のあんかけ煮 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏天の卵とじ 茄子と野菜のトマト煮 小松菜の煮びたし	冷やし中華 味噌汁 生揚げと茄子の煮物 野菜の漬物	ご飯 コンソメスープ キャベツと根菜のうま煮 豚肉の甘辛煮 ハムと胡瓜のサラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 筑前煮 ほうれん草のなめたけ和え
	28	29	30	31				
朝		ご飯 味噌汁 焼き鯖 茶碗蒸し おでん	昆布ご飯 味噌汁 すり身と根菜の煮物 長芋ときゅうりのハムのポン酢和え 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 わかめと胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 大根と天ぶらの煮物 春雨サラダ			
	昼	ご飯 肉そば 焼肉 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏とブロッコリーのたと煮 だし巻き卵 ポテトサラダのハム巻き	カレーライス 白身魚とエビフライ イチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ チキンカツの卵とじ ほうれん草のお浸し			
	タ	ご飯 味噌汁 牛肉と野菜の炒め物 厚揚げの煮物 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切干大根 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉とほうれん草の炒め物 筑前煮 洋風サラダ	ご飯 シチュー 鯖 マカロニサラダ			