

グループホームアウル登別館 3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
朝				ごはん みそ汁 目玉焼き 彩り野菜炒め 鮭の塩焼き	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ コールスローサラダ きのこのソテー	ごはん コーンスープ 鯖の塩焼き 春雨サラダ ウインナー炒め	ごはん みそ汁 豚肉炒め もやしサラダ ポテトサラダ
昼				ごはん みそ汁 牛肉炒め 春雨サラダ アスパラベーコン炒め	オムライス コンソメスープ マッシュポテト ポイルウインナー	ちらし寿司 はまぐりのお吸い物 なすの煮物 茶碗蒸し	ほっともつのお弁当
夕				ごはん みそ汁 ミックスフライ スパゲティサラダ ごまこんぶ佃煮	ごはん みそ汁 ギョーザ 野菜とハムのサラダ ほうれん草の玉子とじ	ごはん みそ汁 チキンソテー きゅうりとちくわの味噌マヨ和え 人参しりしり	ごはん みそ汁 チキンの野菜巻き もずく酢 なすの揚げ浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーのサラダ 野菜炒め	ごはん スープ 鯖の塩焼き ふきの煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん みそ汁 いんげんの煮物 マカロニサラダ ブルーチェ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き アスパラベーコン炒め	ごはん みそ汁 ほうれん草とウインナーのソテー ひじき煮 目玉焼き	ごはん みそ汁 鮭のバター焼き アスパラとウインナー炒め 玉子焼き	ごはん みそ汁 鯖の竜田焼き もやしのサラダ とうふとおくらの和え物
昼	ごはん みそ汁 大根の煮物 マカロニサラダ アスパラベーコン炒め	ごはん みそ汁 野菜の肉巻き もやしの中華和え 大根と人参の煮物	オムライス 野菜スープ ごぼうサラダ プリン	ごはん みそ汁 牛肉炒め 春雨の酢の物 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ 厚揚げの煮物 イタリアンサラダ	ハンバーガー チキンナゲット ポテト オニオンスープ	ごはん みそ汁 牛肉の野菜炒め マカロニサラダ ほうれん草のお浸し
夕	ごはん みそ汁 大根の煮物 マカロニサラダ アスパラベーコン炒め	ごはん みそ汁 ブルコギ ほうれん草とコーンパターの炒め もずく酢	ごはん みそ汁 とんかつ いんげんの甘辛煮 えのきのナムル	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き おくらのおかか和え かぼちゃのそぼろあんかけ	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 白菜の煮物 彩り野菜のサラダ	ごはん みそ汁 唐揚げねぎソース 厚揚げとひじき煮 茶碗蒸し	ごはん コーンスープ ミックスフライ ポテトサラダ ブルーチェ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん みそ汁 ソーセージケチャップ炒め アスパラベーコン炒め きのこのオムレツ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ふろふき大根 春雨サラダ	ごはん みそ汁 めぬきの西京漬け ほうれん草とベーコンのオムレツ ブルーチェ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 なすとピーマンのみそ炒め かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ほうれん草のお浸し スクランブルエッグ ウインナー炒め	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し ほうれん草のごま和え 厚焼き玉子	ごはん みそ汁 なめたけ豆腐 鯖のみりん漬け 野菜炒め
昼	ごはん みそ汁 なすの煮物 鶏の照り焼き スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 豚カルビ焼き さつまいもサラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 唐揚げの甘酢和え 春雨サラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き もやしのごまみそサラダ 春雨の酢の物	ごはん みそ汁 牛肉炒め マカロニサラダ アスパラベーコン炒め	ごはん みそ汁 ポコロー キャベツのツナ煮 ギョーザ	寿司弁当
夕	ごはん みそ汁 かれの煮つけ 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ もやしのマヨネーズ和え ピーマンとツナのサラダ	ごはん シチュー ハムとコーンのサラダ きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 芋煮 レバー炒め ポテトサラダ	ツナとえのきの炊き込みごは ん 豚汁 厚揚げと鯖のみぞれ煮 切干大根 ブルーチェ	玉子チャーハン みそ汁 焼きそば入り焼き肉 小松菜とひじきのマヨネーズ 和え 漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん みそ汁 ウインナーのケチャップ炒め ツナときゅうりのサラダ ほうれん草の彩りソテー	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 鯖の味噌煮 白和え	ごはん みそ汁 かれの焼き魚 ハム入りスクランブルエッグ もやしとちくわのマヨネーズ和え	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 鯖の塩焼き もやしとピーマンの甘辛煮	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 目玉焼き とろろ芋	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き もやしのごま油炒め アスパラベーコン炒め シユウマイを添えて	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 もずくサラダ
昼	ごはん みそ汁 厚揚げとなすと大根の煮物 ニラの玉子とじ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き さつまいもサラダ かぼちゃのいとこ煮	ごはん みそ汁 牛肉と玉ねぎの醤油炒め スパゲティサラダ 里芋の煮物	ごはん みそ汁 チキンソテー甘酢あん 稲荷そば さつまいもとレーズのサラダ	ごはん けんちん汁 豚バラ煮込み ほうれん草とチーズのナムル はんぺんとわかめの酢味噌和え	牛丼 けんちん汁 ふきと鯖の煮物 きゅうりときくらげのみそマヨ和え	寿司弁当 わかめスープ
夕	ごはん コーンスープ とんかつ 春巻き もやしのナムル アスパラベーコン炒め	スパゲティナポリタン かつ巻き ワカメスープ ブロッコリーサラダ 冷奴	ごはん 肉そば 春雨の酢の物 白菜のお浸し	ごはん かに 牛肉炒め わかめときゅうりの酢の物	カレーライス 野菜スープ エビフライ 白身魚フライ ブルーチェ	ごはん みそ汁 野菜炒め 大根となすの煮物 マカロニサラダ	ごはん シチュー ステーキ インゲンとコーンのソテー レタスとブロッコリーのサラダ 春雨の酢の物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん みそ汁 ウインナーケチャップ炒め スクランブルエッグ なすの炒め物	ごはん みそ汁 鮭のバター焼き ごぼうサラダ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き スパゲティサラダ 高野豆腐の煮物	ごはん みそ汁 ベーコン炒め マカロニサラダ なすの炒め物	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 豚肉炒め ほっけの塩焼き	ごはん みそ汁 麻婆なす ウインナー炒め ゆで玉子	
昼	ほっともつのお弁当	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き ポテトサラダ ひじき煮 春雨サラダ	ごはん みそ汁 牛肉炒め ポテトサラダ もやしの中華和え	ごはん みそ汁 唐揚げ さつまいもサラダ アスパラベーコン炒め	ごはん みそ汁 ブルコギ かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜と人参の煮物	ごはん コーンスープ ハムのマリネ 鶏のトマト煮込み はんぺんとわかめの酢味噌和え	
夕	ごはん みそ汁 焼きビーフン 鶏のトマト煮込み マカロニサラダ	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 チンジャオロース きのこのスパゲティ	ごはん ワタンスープ 鶏の照り焼き ほうれん草のなめたけ和え 春雨サラダ	ごはん みそ汁 いか大根 なすのみそ炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のせキャベツ ふきと天かまの煮物	ごはん みそ汁 牛肉のんにく炒め ほうれん草とベーコン炒め なすの煮ひたし	